A SAÚDE BROTA DA NATUREZA

Prof. Jaime Bruning

Edição digital

INFORMAÇÕES LEGAIS

O autor desta obra não é médico, e o presente conteúdo não pretende substituir prescrições médicas, nem orientações ou diagnósticos de profissionais da área. Caso esteja em tratamento, mantenha o acompanhamento médico.

O presente livro expressa a opinião do autor, baseado em mais de 30 anos de experiência na prática das terapias naturais. De todo modo, toda e qualquer decisão tomada após a leitura deste livro digital é de única e exclusiva responsabilidade do leitor.

Estas informações são necessárias para cobrir os aspectos legais sobre os quais este livro está publicado.

Muito zelo e técnica foram empregados na edição desta obra. Entretanto, equívocos de concordância ou digitação podem ter ocorrido. Neste caso, solicitamos a gentileza de reportar para o e-mail livro@jaimebruning.com.br

INFORMAÇÕES A VOCÊ, LEITOR

Parabéns pela aquisição desta obra! Tenha certeza de que você está no caminho certo para recuperar e manter sua saúde, de uma vez por todas!

Este livro foi otimizado para ser lido na tela de seu computador, por isto as páginas são no formato horizontal. Sugerimos que coloque em modo de tela cheia, para facilitar ao máximo a leitura.

Por favor, **não se assuste com a quantidade de páginas neste livro,** pois esta obra está dividida em **duas partes**:

Parte I

Contém diversos capítulos para ensinar você a conquistar e manter a saúde. Devem ser lidos de forma sequencial, pois um capítulo é complementar a outro.

Nesta parte você também terá as **indicações de uso das ervas medicinais**, bem como seu **poder curativo**, e ainda fotos das principais **plantas medicinais**, junto a seu nome científico, para facilitar sua identificação.

Parte II

Trata-se do catálogo com mais de **200 doenças** do mundo moderno, onde são informadas as causas, sintomas, e principalmente os tratamentos naturais mais eficazes. Armazene com cuidado este livro em seu computador, e utilize como um guia, sempre que necessário.

Sumário

O AUTOR

Jaime Bruning é natural de Rio Fortuna – SC, nascido em 1943. É pai de família, com três filhos e sete netos. Cursou o ensino fundamental e médio (na época, 1º e 2º graus) nos seminários de São Ludgero e Tubarão – SC, de 1956 a 1963. Em 1964 iniciou o curso de Filosofia na PUC em Curitiba – PR, concluindo em 1968. Licenciado em Filosofia, prestou concurso público para o Magistério em Curitiba. Efetivado, foi lecionar em Foz do Iguaçu – PR e Cascavel – PR.

Depois de 13 anos de magistério, pediu demissão para se dedicar exclusivamente às Terapias naturais. Começou a proferir palestras em todo o Brasil, para orientar a população geral a respeito dos poderosos recursos naturais em benefício da saúde.

Proferiu mais de três mil e trezentas palestras, sempre gratuitas, mantendo-se com as vendas dos livros já editados por ele. Proferiu algumas palestras na Suíça, Alemanha (para brasileiros de lá) e Espanha.

O livro A SAÚDE BROTA DA NATUREZA, foi editado em 1984 e sempre fez muito sucesso em 25 edições até 2012. Agora foi totalmente reformulado e atualizado, trazendo capítulos sobre a dengue, Microcefalia, Alimentos Transgênicos, PRIONS etc. O livro não está mais disponível para venda nas livrarias, mas somente no formato digital, a venda através da Internet, no próprio site do autor – www.jaimebruning.com.br.

Se já era bom e livro de sucesso, agora muito mais, porque traz toda a experiência do autor como terapeuta naturista, praticando o método bioenergético ou bio-saúde há 19 anos.

Dedica-se totalmente a estas avaliações ou testes, porém desde 2012 atende somente na modalidade de avaliações à distância, conforme será explicado no capítulo sobre Bioenergética.

Sempre fazendo muitas pesquisas e descobrindo muitas novidades no campo do inconsciente humano, o autor se sente muito feliz e realizado pela oportunidade de ter ajudado dezenas de milhares de pessoas a recuperar e manter sua saúde, de maneira tão simples e ao mesmo tempo tão eficaz.

Hoje, aos 72 anos de idade, oficialmente aposentado, continua a se dedicar à população doente, que precisa ser orientada sobre a possibilidade de recuperar a saúde, mesmo nos casos mais difíceis.

HOMENAGEM DE GRATIDÃO

À Giovana Bruning, minha filha, a quem presto profunda homenagem de gratidão, pela grande ajuda que vem me dando há muitos anos, nas avaliações bioenergéticas, técnica que domina com muita experiência.

Ela, como farmacêutica e acupunturista, deixou tudo para se dedicar somente às terapias naturais, junto comigo. Será ela a minha continuadora no futuro.

BIOENERGÉTICA E SAÚDE

É uma incrível técnica ou método de pesquisa através do inconsciente a respeito de qualquer disfunção do corpo humano, sua origem e solução possível.

Originou-se em Nova Iorque (EUA), com o dr. Yoshiaki Omura em 1989, porém quem adaptou o método e o chamou de Bioenergética foi o dr. Áton Ínoue, da Nicarágua. Originalmente o método se chamava Oring Test, isto é, teste dos anéis, também conhecido como bidigital, porque trabalha com dois dedos da mão em forma de círculo ou anel.

O dr. Áton Ínoue deu uma nova configuração ao método e o chamou de Bioenergética. Não confundir com a Bioenergética de Alexander Lowen, que trata com psicanálise e afins. Não se trata do mesmo assunto.

Foi trazida ao Brasil por um sacerdote jesuíta que trabalhava na Nicarágua – América central – o qual ministrou treinamentos para muitas pessoas aprenderem com essa técnica. Foi com ele que aprendi os passos iniciais da técnica em 1995.

Como funciona e que importância tem essa técnica para a saúde?

Preciso dizer que jamais vi algo tão importante e incrível para desvendar qualquer problema existente no corpo humano, principalmente **quanto à origem dos problemas, seu desenvolvimento e soluções possíveis ou não.**

Somente o inconsciente humano é capaz de tamanha proeza, que foge do alcance das máquinas por ele inventadas. Creio não existir no mundo nada que se compare em rapidez e exatidão para diagnosticar qualquer disfunção orgânica no ser humano. Também abrange o setor emocional e psicológico, coisa que as máquinas também não acusam, pelo fato de não raciocinarem, não terem vida, não falarem por si sós.

Sem dúvida alguma, foi a melhor coisa que poderia ter acontecido na minha profissão de terapeuta naturista. Há 19 anos me dedico totalmente a esse trabalho, e com isso acumulei uma boa experiência e segurança no que faço. Os resultados são surpreendentes.

O inconsciente não depende de matéria, espaço nem de tempo, por isso os resultados são tão incríveis e exatos.

Essa técnica tem como única ferramenta de pesquisa o próprio inconsciente, com sua capacidade ilimitada. Antes de escrever exemplos práticos de resultados que se consegue com a aplicação da Bioenergética, vou descrevê-la rapidamente.

Chamamos de **avaliação** ou **teste** o que fazemos, pode ser com a pessoa presente ou mesmo ausente. Normalmente é feita por duas pessoas previamente treinadas para efetuarem a avaliação, utilizando dois dedos de uma das mãos, o polegar e o indicador em forma de círculo ou anel. O treinamento demora poucas horas em geral e consiste principalmente em testar a energia dos dedos em forma de anel, quanta força deve fazer para manter fechado ou se abrir de acordo com a pergunta formulada ao inconsciente. Se a resposta for afirmativa – isto é, sim, então os dedos se abrem espontaneamente. Porém se a resposta for negativa – isto é, não, os dedos se travam fortemente um sobre a ponta do outro.

O corpo dos avaliadores precisa estar livre de metais, menos o ouro puro, o qual não interfere nem altera os resultados do teste. Só interferem no caso de avaliação presencial, à distância não. Também o examinando precisa estar livre de metais em seu corpo.

As respostas do inconsciente acontecem de três maneiras possíveis:

1. Pela **escrita** apresentada a ele;
2. Por **gravuras ou desenhos**;
3. Pela **voz**, isto é, falando bem declaradamente. É quase exclusivamente essa modalidade que utilizamos.

A avaliação ou teste pode ser efetuado com a pessoa presente (**avaliação presencial**), ou ausente (**avaliação à distância**), independente da distância que a mesma se encontra no momento da avaliação.

Eu somente faço avaliações à distância, há alguns anos, por ser mais prático. Para identificar a pessoa examinada apenas peço **o nome completo, data de nascimento e cidade onde mora**. Assim o inconsciente consegue identificar o examinando com precisão. Poderia ser através de uma foto recente, de um fio de cabelo, pela cópia do RG etc.

Perceba o quanto é poderoso e surpreendente o nosso inconsciente? Ele nunca descansa, está continuamente à nossa disposição. Observe o incrível poder do inconsciente para identificar uma pessoa em **apenas dois segundos**, no meio de **13 milhões de habitantes** como a grande São Paulo, por exemplo. Como é possível isso? Como se faz?

Escreve-se num pequeno papel o nome completo, a data de nascimento (dia, mês e ano) e a cidade onde está pedindo para ser avaliado ou testado. Coloca-se esse papel na mão da pessoa intermediária, que faz a avaliação, com a escrita virada para baixo. O inconsciente capta esses dados instantaneamente, constantes no papel e faz a identificação.

Só por Deus mesmo! Sim, isso não é apenas capacidade da mente inconsciente humana, mas revela a presença do Criador dela, o qual está socorrendo a humanidade nesses dias tão difíceis pelos quais está passando. Quem revela os problemas do organismo do doente **é o inconsciente do próprio doente**. Porém quem está fazendo a avaliação, o teste, também precisa estar com a saúde pelo menos razoável. Não pode estar cansado demais, estressado demais, para não alterar parcialmente os resultados da avaliação. Precisa estar normal, equilibrada física e mentalmente.

A comprovação de que **é o inconsciente do doente que está informando** todo o resultado da avaliação, é a impossibilidade total de avaliar um cadáver humano. Por quê? Porque o inconsciente ali não está mais presente, nem atuando.

Bioenergética significa **energia da vida**. Agora vamos descrever algumas maravilhas que são possíveis de realizar com esse teste. Vou passar um pouco da minha experiência profissional, lidando diariamente com estes testes ou avaliações há 19 anos.

Para o inconsciente humano não existe nenhum segredo em relação ao organismo, que não seja possível detectar com precisão, através da avaliação bioenergética. O que mais surpreende é como se consegue com precisão identificar o desenrolar de uma doença. Como surgiu, em que estágio está, quais as partes do corpo afetadas, se tem solução, com que etc.

Para detectar e avaliar a **situação de um câncer** é especial, porque consegue identifica-lo já no estágio um, coisa que ainda nenhum laboratório consegue. Só mesmo nosso laboratório mental.

Outra façanha é conseguir identificar minuciosamente todas as **causas primárias e secundárias do câncer**. Consegue saber se é **benigno** ou **maligno**, identifica todos os locais atingidos, se já configurou uma **metástase** ou não, e se ainda tem possibilidade de cura total.

Nosso tratamento recomendado é somente a base de plantas, aplicações de argila, alimentação adequada para cada caso, uso da água, exercício físico etc. Somente o que a natureza oferece é por nós recomendado.

Este teste é preciosíssimo em casos graves, em que nem os médicos, nem os parentes conseguem saber o que aconteceu com alguém tão mal que já não fala, não gesticula, está na **UTI** entre a vida e a morte, como se diz. É nessa hora que o sábio inconsciente consegue ainda revelar com detalhes, tudo que aconteceu e que está acontecendo neste doente.

Aqui está o maior valor desse teste, pois na maioria dos casos não dará tempo para esperar efetuar nenhum teste de laboratório, porém o laboratório mental tem as respostas todas em poucos segundos.

Em um minuto é possível formular no mínimo **quinze perguntas** e obter as devidas respostas. Formulando perguntas sábias, apropriadas como estas: em que parte do corpo está o problema: na cabeça, coração, rins, fígado, intestinos, pulmões, estômago etc. É problema circulatório, de pressão sanguínea alta ou baixa demais? É um caso de intoxicação alimentar ou com venenos agrícolas; é envenenamento com picadas ou mordidas venenosas de insetos ou outros animais? É um caso de infarto ou derrame cerebral? Tem algum osso fraturado no corpo? E por ai vai…

O inconsciente nessa hora dramática fala pela pessoa e pode assim salvar sua vida.

Este teste é precioso **para nos prevenir** de algo que está para acontecer em breve, como um **infarto**, um **derrame cerebral**, o surgimento de **Diabetes** etc. Tenho dois casos curiosos de pessoas amigas, dois homens, um no RS e outro em SP, nos quais detectei séria ameaça de infarto. Nenhum deles acreditou e, em poucas semanas, ambos tiveram infarto fulminante e faleceram. Infelizmente, nem sempre é possível ajudar, mesmo com a maior boa vontade, pois nem todos acreditam nesse teste tão especial e exato.

Através desse teste é possível avaliar a **capacidade de funcionamento** de cada órgão e glândula do corpo. **Infertilidade do casal**, dezenas de casais que não conseguem gerar filhos, desconhecendo as causas, recorreram a nós e tiveram seus filhos, depois de eliminarem as causas. O problema da infertilidade ou incapacidade de ter filhos **está no marido ou na mulher**, ou está em ambos? Esta é a primeira pergunta a ser feita. Depois de uma série de perguntas ao inconsciente deles se chega a um diagnóstico exato a respeito das causas.

O cansaço, que tanta gente hoje sente o dia todo, é desvendado em detalhes quanto à sua formação, origens e soluções em geral simples.

Numa gestante angustiada, devido à possibilidade de **Microcefalia**, que assusta as futuras mães, pode-se efetuar o teste com precisão para saber se está com o Zika vírus, se o feto foi atingido ou ainda corre o risco de ser afetado ou não.

Depressão consegue-se identificar se a causa é física ou psicológica, ou se são ambas. Se a depressão é suave ou grave, depois se identifica as causas e também as soluções para eliminar esse problema.

Alimentação, é importante pesquisar se tal ou tal alimento é saudável, é transgênico, está estragado ou não, se contém hormônios ou não, se é nutritivo, se contém venenos agrícolas muito fortes, e assim por diante.

Stress mede-se numa escala de um a dez a sua gravidade.

Quando se testa o mosquito Aedes aegypti, ele apenas figura como um **transmissor ou causa indireta** de Dengue, Zika vírus ou Chikungunya.

Portanto, este teste é fantástico e muito eficaz, ao alcance de todos em geral. Só o fato de descobrir com exatidão do que você está sofrendo, qual o motivo do seu mal estar, já é importante.

Faça o teste, previna-se e descubra o que fazer em cada caso! Solicite em nosso site: www.jaimebruning.com.br

CONTROLE MENTAL E EMOCIONAL

São raros, muito raros os que sabem cuidar e de fato cuidam de sua saúde mental e emocional. Isso porque desconhecem esta verdade: **o homem é o que ele pensa**. Não o que ele pensa ser, mas no sentido de que aquilo que constitui o nosso modo de pensar constante, forma nosso caráter, nossa personalidade, nossa vida. O pensamento se torna realidade.

Não se pode ter um corpo sadio, com uma mente irada e deprimida.

O corpo só conhece o que a mente transmite.

Colhemos na vida o que semeamos na mente.

O ser humano cria aquilo que pensa. Isso a Bíblia já afirmava no livro de Jó: “Todos os meus temores se realizam, e aquilo que me dá medo vem a atingir-me” (Jó 3,25).

O medo é um dos maiores venenos para o nosso corpo. Muito cuidado, portanto. Quanto mais se tiver medo de uma doença, mais provável é que ela venha a nos atingir. Nós provocamos a doença com nossos pensamentos negativos, com nossos estados de ansiedade e com nossas emoções negativas. O medo é capaz de enfraquecer a imunidade de nosso corpo, porque produz hormônios de stress: adrenalina e cortisona – afirma o Dr. Sang Lee.

Assim como nosso corpo é atacado por diferentes enfermidades, também interiormente poderemos estar enfermos por traumas, complexos, medos, rancores, e todo tipo de inseguranças. É preciso ter paz, alegria, amor, isso gera saúde.

Uma das coisas fundamentais para se ter saúde é gostarmos de nós mesmos.

Já se descreveu o câncer como uma doença que permite ao organismo rejeitar a si mesmo e se autodestruir.

“Estudos recentes confirmam que cônjuges enlutados ficam com o sistema imunológico deprimido por mais de um ano. Isso prova que o amor representa um poderoso estimulante do sistema imunológico. Um dos precursores mais comuns do câncer, é **uma perda traumática** ou
um sentimento de vazio na vida.”

Temos hoje provas que as “emoções passivas”, como os desgostos, o sentimento de fracasso, bem como a cólera reprimida, causam a secreção excessiva de hormônios pelo cérebro, o que invalida o sistema imunológico.

Quando estamos alegres, nosso cérebro fabrica **endorfina**, que é um hormônio do bem-estar e da saúde. Mas diante das contrariedades da vida, existe uma mudança no cérebro, por isso ele fabrica outros hormônios: **adrenalina** e **cortisol**, os quais acabam com a imunidade às doenças e causam depressão.

Os **fracassos profissionais**, também costumam produzir doenças malignas.

Quem vive em paz consigo mesmo e com o meio ambiente, tem menos doenças sérias, ou melhor dizendo: "**as pessoas felizes não adoecem**" – afirma o Dr. Bernie Siegel, famoso médico americano. Esse mesmo médico afirma: *"penso mesmo que 80% dos que passaram por mim, não foram desejados ou receberam na infância um tratamento indiferente."* Isso é terrível, porque o subconsciente da criança registrou tudo, e as consequências na idade adulta serão ruins. Talvez por isso é comum vermos pais que não conseguem abraçar seus filhos, porque eles mesmos não receberam esse tipo de amor em alguma fase de sua vida. **As feridas emocionais causam transtornos físicos**. Os mais frequentes são: insônia, úlcera, enfermidades nervosas, paralisia, mal-estares digestivos e até cegueira. No entanto ao ser curada a causa do problema, desaparece o sintoma físico. Há muitas pessoas feridas em sua memória, por causa de acontecimentos passados e necessitam ser curadas.

O que enlouquece uma pessoa é pensar muito no passado e no futuro, e deixar de viver bem o dia de hoje. Lembremo-nos de que o passado e o futuro não nos pertencem.

Pessoas que não se amam e não se perdoam causam doenças em seu organismo. O corpo é realmente o para-choque de nossas emoções.

O que está te faltando? Esta é a pergunta fundamental a ser feita ao doente, para saber o que está se passando com ele.

A doença está no lugar de algo que nos falta. Geralmente é a falta de amor, de carinho, de valorização. O amor é o grande médico.

A química do nosso organismo é comandada pelo cérebro, de acordo com aquilo que sentimos e pensamos, como já vimos.

Importante lembrar que os alimentos transgênicos afetam o emocional das pessoas, portanto, fazem perder o equilíbrio mental e emocional. Veja o capítulo sobre **alimentos transgênicos**.

Nosso inconsciente é o verdadeiro porão onde estão armazenados todos os dados de nossa existência desde a concepção até o dia atual.

O fato de uma gravidez não planejada e indesejada ou até abertamente rejeitada, já constitui um grande desastre para a vida deste futuro ser humano.

A depressão é uma doença da alma e muitas vezes tem sua origem num acontecimento como este. O deprimido se sente rejeitado, perde o sentido da vida.

Portanto libertemo-nos o quanto antes de traumas, angústias, medos e preocupações, porque estragam realmente a saúde. E o melhor remédio para isto é perdoar do fundo do coração a todos e a si mesmo e bendizer a Deus.

O AÇÚCAR

Nenhum ser humano precisa comer açúcar refinado. O criador já providenciou açúcar natural em quantidade, sobretudo nas frutas e vegetais. Veja-se como vivem os índios, sadios e fortes sem conhecer o uso do açúcar. A humanidade viveu milhares de anos sem conhecer este produto.

O açúcar refinado é 100% sacarose, é branqueado com drogas químicas. Torna-se indigesto, ácido, prende o intestino, enfraquecendo o corpo, estraga os dentes e ossos por retirar deles o cálcio, tira o apetite. Problemas cardíacos, gota, cálculos biliares, acredita-se que o açúcar seja até uma das causas do câncer.

O açúcar escuro, natural, pode ser usado, mas não muito, possui vitaminas e minerais, ao passo que o açúcar branco é um hidrocarboneto com muita caloria. "Açúcar industrial e doces com ele preparados, devem abolir-se como um dos produtos mais prejudiciais à saúde, pois favorecem fermentações ácidas no aparelho digestivo e produzem acidose no sangue", diz M. Lezaeta Acharan.

Diz o Dr. Poulson: "O açúcar excita as mucosas e produz assim, regularmente a gastrite".

"O açúcar não é bom para o estômago, causa fermentação, isto obscurece o cérebro e ocasiona mau humor", diz Elisa Biasi, em seu livro Viva Natural.

Quanto mais doces, balas, chicletes, chocolates a criança comer, mais depressa terá seus dentes estragados, ficará raquítica e sem apetite. E na escola estas crianças geralmente têm problemas em aprender, porque quando o estômago não está em ordem a mente também não pode funcionar bem. Criança precisa de muita fruta, que lhe proporcione vitaminas, sais minerais e energia, pelo açúcar natural nelas contido.

A ÁGUA E A SAÚDE

A matéria mais abundante do mundo não é sólida, mas sim líquida. Basta observar um mapa mundi e já percebemos que existe mais água do que terra. A água é um elemento vital, isto é, sem ela não existe vida.

Desde o início da Criação até hoje, a água natural, não fervida, continua sendo a melhor bebida do mundo, para o ser humano.

Nossa saúde depende muito da qualidade e da quantidade de água que bebemos. Em média, diz M. Lezaeta Acharam, devemos beber 7 a 8 copos de água por dia.

A água mais pura que existe no mundo, é encontrada onde a poluição ainda não chegou, por exemplo no subsolo, nas cachoeiras das montanhas, porque a água se purifica e se enriquece despencando das alturas. Muita energia recebemos em nosso organismo por causa da água.

Mas da onde a água tirou estas energias?

Do contato com o sol, com o ar, com a terra e rochas.

Água fervida ou esterilizada não tem o mesmo valor nutritivo para o nosso organismo como a água natural.

É bom filtrar a água com filtros de barro ou de porcelana.

Nas cidades costuma-se tratar a água, especialmente com cloro.

A respeito disso M. Lezaeta Acharam diz: “o cloro corrói até canos que o conduzem, portanto mais cedo ou mais tarde acaba por prejudicar o organismo humano”.

Sempre que o homem modifica a Natureza em seus elementos naturais, acaba por prejudicar a si próprio. O ideal seria que o ser humano nunca precisasse chegar ao ponto de criar artificialismo com a água, antes de poder bebê-la sem receio.

Em lugar disso deveria haver especial trabalho de orientação de toda a população próxima ao rio que abastece de água potável a cidade; para que jamais se atire nesse riacho um animal morto, restos de carneação de animais, evitando também que esgotos de qualquer natureza, agrotóxicos, estrumes de chiqueiros e estrebarias entrem nessas águas.

Então sim bastariam filtros simples, apenas para eliminar ciscos naturais das águas, para depois bebê-las.

O problema está em cuidar das águas desde suas vertentes e não apenas quando vão entrar pelos canos finais.

Os animais selvagens bebem água natural e comem alimentos crus, por isso não estragam seus dentes, ao passo que os animais presos sofrem dos dentes e adoecem facilmente, porque não recebem mais água e alimento natural como deveriam receber.

No interior, onde se bebe principalmente água de poço, há um perigo de contaminação, quando a fossa ou patente fica situada muito perto do poço.

Deve-se observar o seguinte:

a) A distância mínima entre o poço e a fossa é de 15 metros.
b) O poço sempre deve ficar em lugar mais alto do que a fossa, para que o veio d'água passe por ele antes.
c) O poço deve ser muito bem fechado sempre, para que nenhum inseto ou animal possa cair dentro.
d) A água deve ser analisada de tempos em tempos, para ver se não está poluída ou contaminada. A água pura é sem cheiro, sem cor e sem sais metálicos que são tóxicos, por exemplo: o chumbo.
e) Usar filtros comuns para filtrá-la.

Não esqueçamos que a água natural é alimento e remédio de primeira qualidade.

Se tivermos estes cuidados, nunca precisarmos ferver a água, pois isto é contrariar a natureza. Para provar isto, houve experiências feitas com peixes e plantas, os quais não conseguem viver com água que foi fervida e depois esfriada.

Considerações sobre o uso interno da água

– Usar sempre água como a Natureza a oferece.

– Para saber se existe falta de água no organismo basta observar a cor da urina. Se tiver cor amarela, é sinal de que precisamos tomar mais água. A urina precisa ser da cor da palha de milho, isto é, praticamente incolor.

– Não existiria prisão de ventre se as pessoas bebessem mais água e se alimentassem melhor.

– Nunca se deve beber água junto com as refeições, porque atrapalha a digestão. Deve-se bebê-la uma hora antes e no mínimo uma hora após.

– A água deve ser bebida aos poucos e não de uma vez só um copo todo. Bebida aos poucos ela é insalivada e não chega tão fria ao estômago.

– Tomar água gelada com o corpo quente, é perigoso para a saúde. Pode causar falta de voz (afonia), resfriados no estômago e pulmões, catarro estomacal, etc.

– Tomar pequenos goles de água a cada poucos minutos cura indigestões e tomar um copo em jejum e outro ao deitar é ótimo para os rins e estômago.

– Quando se come bolos e outras doçuras, é bom tomar água logo após para tirar os efeitos prejudiciais do açúcar.

– Contra as constipações e problemas de fígado é bom que se beba água de manhã cedo um pouco amornada.

Quanto ao mais, a Natureza orienta nosso organismo, quando devemos beber, isto é, quando estivermos com sede.

Água aplicada ao exterior do corpo

Mas, se tivéssemos tomado um banho frio correto, conforme explicaremos logo a seguir, a pele estaria quente após o banho, para enfrentar o ar frio. Por isso mesmo, os banhos frios são os mais indicados para evitar e combater os resfriados e gripes, e são ótimos para a saúde, combatem muitas doenças.

Os índios selvagens jamais têm uma gripe ou resfriado. Como se explica isso? Eles não têm chuveiro elétrico para tomar banhos quentes, o qual é uma fábrica de gripes. Eles só tomam banho frio e assim esquentam a pele após o banho. Eles não deixam faltar água no corpo.

A água fria provoca primeiro uma contração, e depois uma dilatação dos vasos sanguíneos na superfície do corpo. Quando se contraem o corpo não perde tanto calor e o sangue é empurrado para dentro. Logo em seguida os vasos sanguíneos se dilatam, isto é, se abrem e o calor é empurrado para a superfície.

Normas para tomar banho frio corretamente

É importante saber tomar um banho frio, para que ele não prejudique, mas seja saudável.

1º O corpo deve estar quente, jamais se deve entrar na água fria arrepiado de frio. Basta aquecer o corpo com alguma ginástica.

2º O banho frio deve ser bem rápido, sobretudo no inverno, quando meio minuto a um minuto bastam. O banho de piscina ou de rio deve ser mais rápido do que o de chuveiro, no inverno.

3º Se a pessoa for diretamente da cama para debaixo do chuveiro no inverno, deve proteger-se, para que seu corpo chegue bem quente ao banho.

4º Quando a pessoa estiver suada e eventualmente sofra de sério problema cardíaco, deve sempre entrar na água fria aos poucos, molhando primeiro os pés e não a cabeça.

5º O chuveiro deve soltar bastante água e com pressão.

6º O banho frio deve ser tomado sempre longe das refeições.

Após este banho de manhã cedo é bom enrolar-se numa grande toalha, sem se enxugar e voltar para a cama, cobrindo-se bem até se enxugar bem com o calor do corpo.

A água fria fortifica o sistema nervoso e a melhor hora para tomar o banho é em jejum e antes de deitar à noite, nunca de barriga cheia.

Pessoas muito doentes, muito idosas, não devem tomar banho frio, pois seu corpo está muito fraco para resistir a tão forte impacto. Por isso, devem fazer banho morno e acostumar aos poucos com água fria. Pode-se tomar banho alternado: um minuto em água fria, um minuto em água quente, mas começando e terminando com água fria. A duração total deste banho deve ser de 7 a 11 minutos.

Os efeitos principais da água fria são:

1º Desperta atividade funcional do organismo.

2º Mediante a reação térmica (de temperatura), deriva (puxa) para a superfície do corpo a congestão das suas vísceras que é febre destrutiva.

3º Porque favorece pelos poros a expulsão das impurezas do sangue.

“As senhoras e meninas podem abster-se durante 4 ou 5 dias de banhos frios no períodos da menstruação, para evitar perturbações deste processo já em si purificador.”

Obs.: nesses banhos frios, não se deve usar água muito fria, quando a pessoa tem febre alta ou bronquite, porque pode afetar seriamente os pulmões. A temperatura da água deve ficar entre 17 a 22 graus.

BANHOS DERIVATIVOS

1. Banho frio de assento

Este banho é feito dentro de uma bacia grande ou banheira, com um pouco de água fria, na temperatura de 8º a 15º graus centígrados. A pessoa senta-se dentro da água, a qual não deve chegar mais do que à altura do umbigo. A duração do banho é de poucos minutos, no máximo 5 minutos. No inverno é importante enquanto se faz esse banho, manter os pés quentes ou bem protegidos.

Durante o banho, também é aconselhável, esfregar um pouco o baixo ventre, abaixo do umbigo, usando um pano ou as próprias mãos.

Efeitos Desse banho: é um banho derivativo, puxando para os canais normais de eliminação, as matérias estranhas do organismo. Este banho é recomendado para descongestionar o abdômen (barriga), para combater a prisão de ventre, hemorragias internas, para refrescar o estômago, para normalizar a digestão, contra nervosismo, etc.

Frequência: podem-se fazer diversos banhos ao dia, em média dois.

2. Banho de Tronco com fricção:

Também é feito com água fria, mas abrangendo uma parte maior do corpo. O banhista fica deitado dentro da banheira apropriada com bastante água. Deve-se cuidar para que a água fique fria durante todo o tempo que é de 10 minutos em média, podendo em certos casos até demorar o dobro ou mais.

Pessoas idosas, fracas e crianças não devem demorar mais que cinco minutos. Durante o banho deve-se esfregar o baixo ventre, como no banho de assento. No inverno é preciso agasalhar as partes do corpo que ficam fora d'água.

Logo após o banho é preciso que o corpo reaja com calor. Por isso devem-se fazer exercícios, ficar ao sol ou ir para a cama.

A média de temperatura da água é de 17 a 22 graus centígrados.

Mas se houver febre muito alta, a água não deve ser tão fria e pode-se ficar mais tempo no banho, até meia hora se precisar.

Efeitos desse banho: é muito recomendado para eliminar febre do corpo. Como diz M. Lezaeta Acharan: "este banho atrai aos orifícios naturais, matérias mórbidas, acumuladas em todo o corpo. Como refrescante do interior do corpo supera qualquer outra aplicação, o que o torna um recurso salvador em caso de febre alta como o tifo".

Este banho é recomendado para problemas de infeções internas do fígado, rins, intestinos, estômago, etc. Descongestiona também a cabeça.

Frequência: podem-se tomar dois ou mais banhos por dia, até baixar a febre, por exemplo, mas sempre longe das refeições, isto é, com estômago vazio.

3. Banho Genital

(Outros o chamam de banho de assento com fricção) Este é considerado por muitos autores o banho que **opera verdadeiras maravilhas na cura de doenças**, embora pareça ser o mais simples de todos os banhos.

Ele abrange apenas uma parte pequena do corpo, a parte genital, externa do homem ou da mulher.

Como se faz o banho? Coloca-se bastante água fria, na temperatura de 18 graus centígrados, numa banheira, sobre ela uma tábua ou então um banquinho dentro da água, para que a pessoa se sente no enxuto, em cima da tábua ou do banquinho, que ficam quase rentes com a água.

Basta então, no caso do homem, sentar-se e introduzir na água seu órgão sexual, segurando-o embaixo da água (a ponta) com uma mão, para que fique coberto com a pele (prepúcio), e na outra mão, com um pano macio vai se esfregando suavemente com a ponta do mesmo. Nunca esfregar forte.

O homem também pode fazer este banho utilizando uma torneira ou mangueira com água corrente contínua sobre a ponta do pênis.

A mulher, ao fazer este banho, observará o seguinte:

Não deverá lavar o interior, mas apenas a parte externa do órgão sexual, ou seja, os grandes lábios, com um pano bem macio e sempre levando bastante água, nunca esfregar forte.

Durante o período da menstruação, suspender o banho por 3 a 4 dias.

Para saber se a água está em temperatura boa para este banho basta observar o seguinte: a água como a natureza a oferece no riacho, na fonte ou no poço, em geral está na temperatura indicada.

Além disso, observa-se o seguinte: as mãos não devem gelar ou doer com esta água, então estaria fria demais.

Duração e frequência deste banho: poderá durar de 5 a 30 minutos conforme o caso, cada banho. Em geral são prescritos **15 a 20 minutos** de duração. Podem-se tomar vários banhos por dia, mas sempre longe das refeições, meia hora antes e no mínimo duas horas depois.

Efeitos:

Parece um banho simples e fácil de aplicar, mas seus efeitos são os melhores.

Eis alguns:

– fortifica os nervos;
– elimina matérias estranhas que estão atrapalhando dentro do corpo;
– é poderoso recurso para normalizar a digestão;
– refresca o interior do corpo, eliminando a febre;
– cura dor de cabeça e inflamações na cabeça e garganta (fazendo 25 minutos ou 30 minutos);
– cura a prisão de ventre;
– é calmante, estimula os rins e o fígado a eliminarem venenos;
– reanima a força vital.

Este banho não tem contraindicação, apenas deve-se fazê-lo sempre de estômago vazio, e só alimentar-se novamente após o banho, quando o corpo já reagiu bem com o calor.

Por que este banho influi tanto no organismo?

Louis Kuhne, inventor deste banho, em seu livro “Cura pela Água” diz à página 105: “somente através das partes genitais do homem é que se pode influir sobre todo o sistema nervoso do organismo. É nestas partes genitais que se enraíza, por assim dizer, a árvore da vida.”

4. Banho Vital

É semelhante em seus efeitos ao banho genital, descrito anteriormente. A diferença está no local em que se esfrega o pano úmido, isto é, no púbis em forma de círculo.

5. Banho de vapor ou sauna

Há muitas maneiras de fazer saunas ou banhos de vapor atualmente. Existem aparelhos simples e os mais sofisticados no mercado, além das saunas em clubes.

O importante a observar é que não se fique muito tempo suando sem passar água fria pelo corpo, porque superaquece os centros nervosos e isto não é saudável. Passar ducha fria a cada 4 ou 5 minutos.

Deve-se dar preferencia às saunas úmidas.

Estes banhos também enfraquecem e não devem ser muito demorados, não mais que meia hora.

Um banho por dia é suficiente.

Não deve fazer sauna quem sofre de problemas cardíacos e de ataques epilépticos, além disso, os que sofrem de pressão alta devem também ter prudência ao fazê-lo.

Efeitos do banho de vapor e sauna:

– limpa o sangue, desintoxica o organismo, melhora a circulação sanguínea;
– Traz para a pele a febre interna, portanto cria na pele a febre curativa;

– É muito recomendado para quem sofre de sífilis, blenorragia, reumatismo, doenças dos rins, do sistema nervoso e doenças crônicas.

Banho de vapor na cabeça: podem-se usar plantas como eucalipto, sálvia, orégano, flor de arnica, etc. A duração do banho pode ser de 10 a 20 minutos.

É importante passar frequentemente uma toalha com água fria. Basta cobrir-se com uma toalha sobre a cabeça e ficar por cima de uma panela com água fervendo.

Banho de vapor no ouvido: é fácil de fazer, colocando a água quente numa pequena panela ou num vidro resistente e aplicar perto do ouvido ou com um tubo de papel, estando a cabeça coberta. Cada poucos minutos passar a toalha com água fria. Duração total: em média 20 minutos. Algumas ervas recomendáveis para por na água nestes casos: camomila, alfafa, confrei.

Banho de vapor no peito: é semelhante ao de cabeça. Fazer com que a vasilha que solta o vapor atinja o peito, podendo atingir também a garganta e cabeça ao mesmo tempo.

Na água põe-se eucalipto, cavalinha, brotos de pinheiro, etc.

Duração: em média 20 minutos.

É bom contra o catarro no peito, problemas de garganta, bronquite.

6. Escalda-pés quente frio:

É um banho importante para a circulação do sangue, indicado para combater **problemas de garganta, dores de cabeça, sinusite, gripes, dores de ouvido** etc.

É bom colocar no recipiente de água quente chás de ervas indicadas ou mostarda ou cinza.

Como fazer? Coloca-se primeiro os pés até meia canela no recipiente ou balde de água bem quente, por 4 min. Em seguida por 1 minuto na água fria.

Repetir isso por 4 vezes em cada balde ou recipiente, terminando com um minuto de água fria.

7. Escalda-pés somente com água quente:

Este eu recomendo sempre nos tratamentos através da Bioenergética com resultados fantásticos para eliminar **enxaqueca, síndrome do pânico, pressão baixa, dores de cabeça,** etc.

Mas só pode ser feito por quem tem pressão sanguínea normal ou baixa. É contraindicado para quem tem pressão alta.

Como se faz? Colocam-se os pés até meia canela num recipiente ou balde com água bem quente o quanto der para suportar e vai-se acrescentando água bem quente para manter esta temperatura. Isto se faz por 20 minutos, de preferência ao deitar. Não precisa colocar nada na água, fazer isso por 10 dias seguidos.

É pelo calor que vamos matar na cabeça e no sangue o parasita da malária que é o mesmo que causa a síndrome do pânico, bem como do tétano, do sarampo e dois causadores da enxaqueca, a saber: encefalite japonesa e vírus do sarampo. Entretanto, não elimina na cabeça o verme Trichinella spiralis, presente nas enxaquecas mais fortes.

8. Fricção com água fria ou esponjamento:

Existem muitas outras aplicações com água fria sem ser o banho.

Já sabemos que a água fria é grandemente medicinal.

Vejamos algumas aplicações: Costuma-se socorrer pessoas desmaiadas, borrifando água fria em seu rosto, ou passado um pano úmido e frio em seu rosto. Esta prática é ótima para a saúde, não só em casos sérios de emergência, mas deveríamos fazer sempre um esponjamento ou fricção, isto é, já ao levantar, passar uma toalha ou esponja fricção ou banho de toalha molhadas em água fria em todo o corpo. Quando se sente uma dor, deve-se aplicar água fria em forma de compressa ou fricção.

Como fazer o esponjamento?

Molhar uma esponja comum, ou mesmo um pano macio, em água fria, apertar um pouco para que não fique água escorrendo e esfregá-la levemente pelo corpo do pescoço aos pés, uma ou duas vezes. Isto nos dá uma sensação agradável, porque melhora a circulação do sangue, elimina mal-estar, acalma os nervos e dores.

Em caso de dores é preciso passar mais vezes a esponja úmida no corpo, por exemplo, isso elimina até dor de cabeça.

No verão quando o calor é insuportável, basta passar no corpo a esponja umedecida em água fria, e logo se sente um bem-estar. Isto não é difícil de fazer, **até em viagem** pode-se carregar uma esponja úmida dentro de um saquinho de plástico, e quando desejar, faz-se uma fricção, isto é, esfrega-se no corpo.

O interessante é o rápido efeito do esponjamento e não há contraindicação.

Quem sua demais, encontrará no esponjamento frequente um remédio para isso. É ótimo também quando alguém está enraivecido e não consegue se acalmar. A água resolve isso em poucos instantes, através de um esponjamento.

Suportamos bem o calor do sol, fazendo esponjamento.

O melhor pronto-socorro é a água fria e o Pe. Tadeo de Winsent, do Chile, afirma o seguinte: “nunca se poderá fazer aplicação mais favorável a um doente, do que uma fricção com água fria” - do livro de Medicina Natural de M. Lezaeta Acharan.

Este mesmo autor recomendava as seis fricções de água fria ao dia, a todo o corpo, para combater febre e doenças agudas. Em casos de muita febre ele aconselha fricções com água fria mais frequente, em alguns casos até a cada 15 minutos, tendo sempre cuidado de reagir com calor em seguida, de preferência na cama. Estas fricções tem um grande poder eliminador (derivativo), purificando o sangue e fazendo-o circular bem.

ALIMENTAÇÃO CERTA

Alimentar-se corretamente é uma ciência, uma arte.

Nossos antepassados se alimentavam muito melhor do que nós, usando produtos integrais. Enquanto nós refinamos, desintegramos os alimentos, contaminamos com produtos químicos para produzir mais rápido, para acentuar a cor, para dar “melhor” gosto etc.

Nossos antepassados comiam arroz socado no pilão, retirando dele apenas a casca externa. O trigo era moído inteiro, ficando o farelo junto da farinha, originando com isso um pão mais escuro, integral, nutritivo.

Hoje comemos arroz e trigo empobrecidos, refinados, tiramos a maior parte das vitaminas e sais minerais, dando-os aos porcos no farelo, enquanto o ser humano come o que restou e fica desnutrido.

Além de não nutrirem como deveriam, estes alimentos refinados causam prisão de ventre.

Os melhores alimentos que Deus nos deixou e recomendou são: frutas e verduras, cereais e amêndoas. Senão vejamos na Bíblia Gênesis 1, 29 “Deus disse: eu vos dou toda erva que dá semente sobre a terra, e todas as árvores frutíferas, contendo em si mesmas a sua semente, para que vos sirvam de alimento”. Está, portanto bem claro o texto. Este foi o alimento que Deus destinou ao homem no início da humanidade.

Se observarmos aos animais que comem a erva do campo, vemos que têm sangue limpo, muita resistência e elasticidade, pois comem tudo cru, aproveitando todos os nutrientes.

Normas para alimentar-se corretamente

– Os alimentos naturais congelados ou cozidos têm menos vitalidade e energia.

– Comer alimentos vivos e não mortos e modificados pela indústria. Ex.: brotos, germes, frutas e verduras frescas, nozes e cereais.

– Comer pouco, mastigar bem, pelo menos 30 vezes cada bocado, e comer somente 3 vezes ao dia, para que o estômago tenha também algum descanso.

– Devem-se comer as verduras cruas no início das refeições e não no fim.

– Se comer ovos, cuide para que sejam galados, isto é, fecundados pelo galo, porque os outros são apenas óvulos, sem embrião e sem vida, portanto. Não comer mais que três ovos **por semana**, e dar preferência aos ovos de galinha caipira (solta). São mais nutritivos.

– Nunca comer alimentos requentados, porque não trazem vitalidade para o organismo.

– Não misturar frutas e verduras na mesma refeição, porque a verdura leva um pouco mais de tempo para digerir e contém sais minerais que não combinam com os açúcares e ácidos das frutas, fermentando demais no estômago e produzindo acidez.

– Evitar o mais possível a carne e outros produtos animais, devido às doenças dos animais e devido aos artificialismos que a indústria usa para com estes produtos. Além disto, são de difícil digestão.

– Não beber nada às refeições, principalmente ao meio dia e à noite, mas sim uma hora antes, ou uma hora após, porque o líquido atrapalha a digestão e causa dilatação do estômago para quem não se movimenta bastante.

– Comer só produtos naturais, evitando os artificiais.

– Evitar os excitantes como o café, bebida alcoólica, chá preto, chá mate, fumo, chocolate, pimenta, vinagre, mostarda, porque nosso corpo precisa de nutrientes, não de excitantes.

– Evitar comidas fritas e gordurosas, porque são de difícil digestão, provocam fermentações, provocam colites e destroem o valor nutritivo dos alimentos. É importante comer bastante alimentos crus por refeição (metade mais ou menos).

– Evitar o açúcar branco e seus derivados (chicletes, doces, balas), porque contém química, e se torna de difícil digestão, descalcifica ossos e dentes, provoca prisão de ventre, fermenta muito no estômago e causa muitos outros males.

– Misturar o menos possível em cada refeição, para evitar dispepsia, azia, mal-estar etc.

– Evitar o trigo branco e seus derivados, como: macarrão, bolos, bolachas, pão; evitar também o arroz branco, porque são alimentos pobres e prendem o intestino. Devem-se usar estes alimentos integrais, como antigamente.

– Não usar continuamente alimentos líquidos porque dilatam o estômago e perturbam a digestão. Exemplo: sopas e caldos.

– Evitar também discussões, preocupações, irritações e barulhos na hora da refeição, para que não atrapalhem a digestão.

Vamos agora analisar um pouco as três refeições do dia.

Desjejum – deve ser a refeição mais completa do dia, porque o estômago está descansado para digerir bem, ou então jejuar até o meio-dia, só tomando água.

"Fazer apenas duas refeições ao dia é o melhor seguro contra doenças!" Dr. Soleil.

Ao meio-dia – Não se deve comer tanto, ficar sempre com possibilidade de comer mais um pouco, assim o estômago terá melhores condições para digerir bem.

Lembre-se: Lenha demais no fogão não queima, só faz fumaça...

À noite – menos ainda, e deve ser comida de fácil digestão, porque logo após vamos dormir, e não é bom que o estômago trabalhe durante o sono, pois ele também deve repousar.

O QUE COMER NAS TRÊS REFEIÇÕES?

Algumas orientações práticas:

Desjejum – os melhores alimentos para a primeira refeição do dia são:

– Frutas doces e semi-ácidas, sem misturar demais.
– Oleaginosas: castanha-do-pará, nozes, amendoim, noz pecã etc.
– Pão integral feito com fermento biológico, evitar o fermento químico ou bicarbonato. O pão é muito bom alimento.
– Queijo fresco, porque queijo velho prende o intestino e é indigesto.
– Bolachas de aveia, fubá, bolo de soja, de cenoura, de trigo integral, de aveia, etc.

– No pão, usar doce caseiro, de frutas, pasta de azeitona, creme de amendoim, um pouco de manteiga, evitar a margarina que é feita com mais de 12 produtos químicos.

– Para tomar, use leite de soja, de amêndoas, chá de ervas natural ou sucos naturais de frutas.

– Não é aconselhável misturar mel e geleias com pão, porque podem prejudicar a digestão provocando azia. O pão torrado vai melhor neste caso.

– Pode-se fazer torta de banana, de maçã, ou banana assada, creme de frutas cruas, rapadura, com açúcar mascavo ou melado.

Em resumo:

– Frutas.
– Cereais integrais ou seus derivados.
– Um oleaginoso.

Assim estamos fornecendo ao nosso corpo: proteínas, Hidratos de Carbono, vitaminas e sais minerais.

2a. Refeição – AO MEIO DIA:

Há muita escolha a fazer, o importante é variar frequentemente o tipo de pratos das refeições.

O brasileiro costuma ver todo dia à sua mesa: feijão, arroz, carne. É preciso modificar isso, porque não é uma boa refeição.

Come-se arroz branco, já quase sem nenhum valor nutritivo; o feijão possui bastante ácido úrico, criando problemas para quem come todo o dia e não se movimenta bastante para que o ácido úrico saia com o suor; a carne não é um alimento adequado ao homem, principalmente para quem tem vida sedentária (vida parada) e porque a maioria dos animais hoje, não tem verdadeira saúde.

A propósito veja-se o que se refere à carne, no capítulo a ela destinado. Ao contrário do que muitos pensam, essa não é uma boa refeição e por isso mesmo há tanta gente doente.

No almoço podemos usar basicamente o seguinte:

– Muitas **verduras e hortaliças cruas** no início da refeição. Pode-se misturar bastante e deve-se mastigar bem. Usar também brotos de cereais; castanhas e gergelim também combinam bem.

– **Cereais** – trigo (macarrão), arroz, milho (polenta), aveia, centeio etc. Mas sempre integrais e não misturar, mas usar, por exemplo, um dia o arroz, outro dia o milho, e assim por diante. Quanto menos mistura, melhor para a digestão, e menos perigo de errar.

– **Tubérculos** – a batata doce, a batata inglesa (batatinha, cozida com a casca), a mandioca (aipim), o inhame, a mandioquinha, são bons alimentos para o almoço, também usando um tipo cada dia.

– **Leguminosos** – feijões, grão-de-bico, soja, lentilha, ervilha, “carne vegetal”. Pode-se misturar arroz com feijão, por exemplo, mas menos feijão do que arroz, ou então comê-los separadamente, em refeições diferentes.

A soja era um dos produtos mais completos que existem, tinha proteínas completas, enquanto o feijão preto tem proteínas incompletas. Isto em outras palavras significa o seguinte: a soja substituía perfeitamente a carne numa refeição, enquanto o feijão preto não, porque não fornece todos os aminoácidos dos quais o corpo precisa.

Infelizmente, hoje a soja nos faz mal, por ser **transgênica**. Veja o capítulo sobre alimentos transgênicos logo abaixo.

3a. Refeição – JANTAR:

Esta deve ser a refeição menos completa do dia, de acordo com o seguinte ditado: “De manhã é comida de rei, ao meio-dia de príncipe, a noite de pobre”.

Deve ser comida leve, evitando feijoadas, frituras, sobretudo a carne.

Não jantar muito tarde para não digerir na cama.

Algumas sugestões para o Jantar:

– Sopas de legumes, de mandioca, de mandioquinha, de milho, de batatas, de palmito, de lentilhas, de feijão branco, de aveia, etc. As sopas são mais indicadas para os dias frios, e não se deve comer muito.

– Frutas;
– Pão ou bolachas de trigo integral; pão torrado;
– Lêvedo de cerveja;
– Soja;
– Castanhas, nozes;
– Gérmen de trigo;
– Azeitonas;
– Panquecas;
– Mel, mas sem misturar com queijo, verduras, oleaginosos, ovo, etc.

ALIMENTOS TRASNGÊNICOS E COM HORMÔNIOS

Esta está sendo a desgraça da humanidade hoje.

Os alimentos transgênicos estão a **modificar e destruir o cérebro humano**, causando uma multidão de perturbações mentais. Estes alimentos geneticamente modificados são **contrários ao equilíbrio natural, não são reconhecidos pelo**

organismo, por isso mesmo **não são metabolizados nem assimilados.** Fazem o ser humano perder o equilíbrio mental e emocional. São antinaturais porque modificam seus genes de origem.

Os transgênicos **deturpam o raciocínio humano,** a ponto de não ser capaz de distinguir entre o certo e o errado. Afetam o emocional das pessoas. Portanto fazem perder o equilíbrio mental e emocional. A **agressividade** das pessoas está muito relacionada com isso.

Afeta seriamente a reprodução humana, a fertilidade, assim como causam verdadeiro extermínio entre as abelhas que estão sumindo onde há plantações transgênicas, porque não conseguem se reproduzir.

É impossível prever em laboratórios o que ocorrerá no futuro com as plantas ou animais transgênicos. Sempre que o homem deseja modificar a natureza, causa estragos imprevistos a ela e a si próprio.

Modificar os genes das plantas e animais, mexer com as moléculas da vida, com o código genético, com a maravilhosa ordem estabelecida por Deus, sem dúvida trará resultados catastróficos como já estamos verificando em todo o planeta Terra, para o sistema ecológico, para a biodiversidade. Tudo isso só tem uma explicação: ganância humana. As águas, o solo, as plantas próximas às transgênicas ficam contaminadas, o ser humano que se alimenta delas. Também já se constatou que devido aos transgênicos aumentou em 50% a alergia nos seres humanos que os consomem. O consumo de transgênicos pode fazer surgir em nós vários tipos de câncer, sobretudo a leucemia.

Os alimentos transgênicos, sejam vegetais ou de origem animal, constam pela avaliação bioenergética que fazemos, comprovadamente prejudiciais à saúde e ao meio ambiente.

Por isso existe o bom livro: “As sementes do Mal”, da editora Expressão Popular.

Mas o problema fica ainda maior, **juntando os transgênicos com os hormônios** presentes, sobretudo em animais, aves, peixes de criatório, são hormônios químicos, os quais afetam gravemente a Hipófise, a Tireoide em seu funcionamento normal.

Instalou-se um grave desequilíbrio glandular em consequência de tudo isso.

O consumo de alimentos transgênicos junto com os quais contém hormônios químicos, causou grande aumento do homossexualismo das últimas décadas. Isto se verificou muito nos últimos 15 ou 20 anos.

A **morbilidade sexual** se acentuou muito devido a estes dois fatores citados. Nós pesquisamos e testamos através do inconsciente esses acontecimentos correlacionados, e tudo se confirmou.

Embora tenha aumentado muito a excitação sexual, a fertilidade caiu assustadoramente pelo menos 20%, conforme foi noticiado na TV Band, no dia 05/11/2015, reportagem "A fertilidade do Casal".

Também a potência sexual masculina sofreu muito com isso. Também no aumento da agressividade da sociedade atual, os hormônios interferem muito.

O que está feito, feito está, ninguém mais vai conseguir reverter esse triste desequilíbrio do ser humano, consequência de pura ganancia e irresponsabilidade de quem fez tudo isso.

E o pior, continua a fazer e provocar cada vez mais essas desgraças.

ALIMENTAÇÃO ERRADA

Erros alimentares:

– Comemos demais a toda hora. Três vezes ao dia basta, pois o estômago precisa também de descanso. Se sentirmos fome durante estas refeições é porque nos alimentamos com alimentos que não sustentam realmente, ou então estamos com problema digestivo, não conseguindo aproveitar bem os alimentos.

– Trocamos alimentos crus por cozidos. O cozimento e a fritura destroem muitos valores nutritivos dos alimentos, e deixam de ser naturais.

– Trocamos alimentos naturais por artificiais. Alimento Natural é aquele que não sofre nenhuma modificação, usado assim como a Natureza o produz.

– Trocamos alimentos duros por macios. Quem sai perdendo com isso são os dentes e o estômago, porque não mastigamos devidamente e deixamos de insalivar estes alimentos, dificultando a digestão.

– Os dentes para serem fortes precisam também mastigar comidas duras como o amendoim, castanhas, cenouras cruas, etc.

– Comemos demais sal, o que irrita a mucosa do estômago, é corrosivo, pode aumentar a pressão sanguínea, irritar os rins etc. Os índios não usam o sal e vivem muito bem, porque sua alimentação é bem diferente da nossa.

– Comemos demais temperos fortes e produtos químicos. Isso tudo pode inflamar a delicada pele do estômago, a mucosa. Não é de estranhar que haja tanto câncer, com tanto uso de corantes, aromatizantes e conservantes químicos nos alimentos atuais.

– Comemos alimentos gelados ou muito quentes, os quais podem causar úlceras no estômago.

– Bebemos demais às refeições, por isso há tanta gente barriguda; pois quem se movimenta pouco e bebe muito às refeições, facilmente dilata o estômago e atrasa a digestão.

– Bebida gelada faz grande mal junto com a comida quente; qualquer pessoa que tenha bom senso percebe isto. O estômago só pode trabalhar quente, não gelado. Deve-se, portanto tomar líquidos longe das refeições pelo menos uma hora.

– Trocamos as gorduras vegetais, chamadas insaturadas ou não saturadas, por gorduras de origem animal, saturadas, as quais provocam o excesso de colesterol, a arteriosclerose, os enfartos e derrames cerebrais. Além disso, comer demais gordura, num clima quente como o nosso, cria problemas digestivos, problemas para o fígado etc.

– Fritamos demais os alimentos - nosso corpo precisa de gorduras, vegetais de preferência, para funcionar bem.

– Mas quando cozinhamos ou fritamos essas gorduras por muito tempo, prejudicam a saúde, destruindo os ácidos gordurosos essenciais. “Aquele que vive de alimentos crus, gasta menos e ao mesmo tempo vive melhor.” – Dr. Albert Y. Mosséri.

– Tiramos o melhor dos alimentos para dar aos animais, e nós comemos o que restou. Exemplos: o farelo de trigo, de arroz, etc. Por isso o porco vai bem, mas o dono dele não.

– Estamos, portanto comendo alimentos empobrecidos, porque justamente o farelo, a película grudada ao grão do trigo ou do arroz é que iria influenciar o intestino a funcionar bem, fazendo o movimento peristáltico, com isso se evitaria a obesidade e a prisão de ventre, doença muito grave.

– Comemos demais carnes e demais produtos animais, os quais estão muitas vezes contaminados, doentes, cheios de vacinas, hormônios artificiais, antibióticos, provocam alergias e pesam muito na digestão, cansando nosso organismo. (veja o capítulo sobre a carne).

– Não comemos suficientes frutas e verduras cruas, as quais purificam o sangue, trazem vitaminas naturais de que nosso organismo tanto precisa.

– Misturamos demais comidas numa mesma refeição, isto causa combinações inadequadas, até congestões, gera azia, porque fermenta demais no estômago.

– Usamos muito o açúcar branco refinado, o qual é branqueado com produtos químicos, estraga os dentes, fermenta demais no estômago, prende o intestino.

– Trocamos a melhor bebida do mundo que é a água por bebidas artificiais contendo corantes, conservantes, gás, além disso, são geladas, o que prejudica a saúde.

– Comemos apressados demais, não mastigando direito os alimentos; isto cria sérios problemas digestivos, pois a digestão de muitos alimentos começa na boca, como é o caso dos amidos, o pão.

– Deitar, praticar esportes ou ler logo após as refeições também é perigoso para a saúde, porque precisamos de mais sangue nesta hora para realizar a digestão, e não podemos forçar a cabeça, os braços e pernas, porque faltaria sangue no processo digestivo. Caminhar um pouco é bom para facilitar a digestão. Digerir na cama torna-se perigoso, principalmente pelo tipo de comida pesada que muitos comem.

– Comemos alimentos inferiores, como verduras e frutas murchas ou machucadas, cheias de venenos.

O Dr. Forman afirma: “só existe uma enfermidade, a má nutrição”.

Hipócrates, o Pai da Medicina dizia: “Teu alimento será a tua Medicina. Tua Medicina será teu alimento”.

Um corpo mal nutrido fica fraco, o sangue é ruim, não há resistência às doenças, o terreno fica preparado para infecções microbianas, embora o micróbio não seja o culpado, somos nós que criamos as condições para as infecções.

– Comemos demais chocolate, causando rinite, depressão e atacando o fígado.

ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Este assunto é de máxima importância porque muitos pais estão prejudicando, sem saber, a saúde de seus filhos desde pequenos com comidas indigestas; por falta de conhecimento, passam do leite para os cereais, feijoadas, carnes, frituras, todas muito pesadas ainda para o delicado estômago da criança que apenas deixou o leite.

Aleitamento:

Sem dúvida, o primeiro alimento e o melhor de todos é o próprio leite da mãe, sugado ao natural, pois o leite foi realmente feito para ser mamado, sem contato com o ar e sem açúcar artificial.

O leite em contato com o ar torna-se ácido, cria um ácido perigoso, chamado ácido láctico.

Cada espécie de mamífero fornece o leite adequado à sua espécie.

Assim também, o leite de vaca está destinado a alimentar os bezerros, e se em muitos casos é usado nas mamadeiras de crianças, não é o leite ideal para o ser humano. Sua composição difere muito da composição do leito humano.

É importantíssimo que as mães amamentem seus filhos pelo menos seis a oito meses. É muito mais econômico e higiênico do que a mamadeira.

Há mães que se assustam e pensam que seu leite é fraco, porque parece um tanto ralo, diferente do leite de vaca. Mas a Natureza faz as coisas certas. O leite humano é muito diferente mesmo do leite de vaca e do leite de outros animais.

Criança que se alimenta unicamente do peito materno jamais terá desidratação, será muito mais resistente às doenças, porque cria certas imunidades ou anticorpos. Portanto, a melhor coisa que as mães podem fazer pela saúde de seus bebês é aleitá-los ao peito nos primeiros meses de vida. Se isto não for possível, há alternativas melhores do que o leite de vaca, fervido, adoçado artificialmente, e pior ainda é o leite em pó. Temos que levar em conta que há muitos animais doentes, sem

sabermos, cheios de vacinas, hormônios, antibióticos e até produtos químicos nas rações. Isto passa para o leite desses animais e podem provocar muitos e sérios problemas para as crianças alimentadas com tal leite, tais como alergias, asma, etc. É importante observar que nenhum bezerro se cria com leite pasteurizado, pois morre antes dos 3 meses de idade. Quem duvida que faça a experiência.

O leite de soja é muito mais indicado do que o leite de vaca. É muito usado e apreciado pelas crianças chinesas. Entretanto, é necessário evitar a soja transgênica.

Vejamos o que nos diz M. Lezaeta Acharan a respeito do leite apropriado para crianças, à página 270 de Medicina Natural. “O único alimento da criança durante o seu primeiro ano de vida será o peito materno ou o de uma ama. Se isto não for possível, o substituto melhor é a orchata (bebida feita com amêndoas doces amassadas e fervidas), ou leite de amêndoas, sem açúcar. Peladas as amêndoas, esmagam-se, juntando-lhes um pouco de água natural; coadas estas orchatas serão mais espessas segundo o poder digestivo da criança. O iogurte substitui vantajosamente o leite de vaca, porque é alimento fresco e antipútrido (que não apodrece no estômago ou intestino), pois já foi realizada a fermentação láctica (fermentação do leite), a qual no estômago se torna tóxica por excessivo calor. Mas crianças com menos de um ano não devem usar iogurte, pois seu estômago não o digere bem. Também o creme ou nata dos flocos de aveia, pode substituir a falta de leite materno.”

Li certa vez, não me lembro se em livros ou revista, mais ou menos o seguinte: o ser humano age de maneira muito estranha. Quando vai se dedicar à criação de peixes, abelhas, coelhos, bicho da seda ou mesmo porcos, procura um especialista que saiba orientar sobre os cuidados na alimentação desses animais, ou procura um livro técnico, especializado no assunto. Mas, qual é o casal humano que, ao gerar filhos, se preocupa em fazer um cursinho ou adquire um bom livro sobre como alimentar corretamente estes seres indefesos?

Até os porcos e cães recebem ração balanceada, preparada com todo o cuidado e estudo. Mas o ser humano é alimentado de qualquer jeito, sem nenhuma técnica especial...

Será que valemos menos do que um animal qualquer?

Os animais, quando em liberdade, sempre se alimentam corretamente, mesmo sendo analfabetos.

O ser humano, porém, em nome do progresso, ou por meros caprichos, deixou de seguir a Natureza, modificando e adulterando muitos alimentos.

Precisa novamente aprender a alimentar-se.

Se nós adultos nos alimentarmos corretamente, a criança, depois de desmamada, poderá comer o mesmo alimento, acostumando-se aos poucos.

O que as mães devem fazer para aumentar seu leite:

Primeiro e acima de tudo, a própria mãe precisa alimentar-se corretamente. Para isso veja o que escrevemos sobre alimentação certa.

Mas eis algumas dicas aqui:

– Comer muita fruta e verdura crua e fresca.
– Tomar bastante água.
– Comer cevada e manga, amêndoas, castanhas-do-pará, nozes, iogurte.
– Comer sopas de algas com abóboras ou aveia com cebola.
– Evitar se possível a cesariana, porque atrasa o surgimento do leite.
– Usar o farelo do trigo e arroz.
– Deixar o bebê mamar até esvaziar completamente um seio, e começar sempre por aquele que estiver mais cheio.
– Levar uma vida calma e repousar bem.
– O chá de espinheira santa deve ser evitado, porque corta o leite da mãe.

Quando a criança começa a receber outros alimentos diferentes do leite, começa por assim dizer o desmame. E é bom que isso aconteça aos poucos, para ir acostumando o estômago do bebê com outra comida. Mas, quanto ao leite de vaca que muito se usa para mamadeira de criança, embora, como já vimos, não seja o melhor para uma criança, contudo é ainda melhor do que o leite em pó.

A respeito do leite em pó gostaria de fazer ao seguinte observação:

"O processo de pulverização elimina a água fornecida pela vaca, repleta de formas plasmadoras vivas; e esta água deverá ser substituída por nossa água encanada, clorada, e em grande parte morta" - do livro - A Criança Saudável - Dr. Wilhem Zur Linden.

Os leites de soja e de amêndoas são de melhor qualidade do que o da vaca. Como preparar o leite de soja, veja no capítulo sobre a soja.

Tem mãe que dá refrigerante para seu bebê com poucos meses de vida, na mamadeira. Isto mostra a ignorância sobre os perigos que isso representa.

LEITE DE AMÊNDOAS

300g de amêndoas
6 xícaras de água

Pode ser feito num liquidificador da seguinte maneira: Primeiro deixe as amêndoas de molho durante muitas horas para amolecerem, melhor uma noite toda. Depois acrescente um pouco de água e bata no liquidificador. Em seguida deixe em repouso mais ou menos durante duas horas. Daí é só coar e servir ao natural. Pode-se misturar suco de laranja, maçã, banana, etc.

LEITE DE COCO

Ralam-se dois cocos grandes e maduros. Colocam-se três litros de água para ferver por 40 minutos em fogo lento, mexendo de quando em quando.

Põe-se no liquidificador enquanto ainda estiver quente e bate-se por 3 minutos. Espreme-se fortemente num pano para extrair todo o leite. Acrescenta-se ao leite de coco baunilha, uma pitada de sal e açúcar.

Pode ser usado este leite em substituição ao de origem animal, bem como para várias receitas salgadas.

O resíduo pode ser empregado em pratos salgados, como: bolinhos, tortas, assados, ou misturados na massa de pão.

LEITE DE CASTANHAS

Coloque no liquidificador 300 gramas de castanhas e 8 xícaras de água quente.

Bata por 5 minutos e coe em uma peneira de peneirar farinha ou um pano fino. Bata novamente a massa no liquidificador, com 2 xícaras de água e torne a coar. Use frio ou quente, temperado com sal, baunilha, açúcar mascavo. A massa restante poderá ser utilizada em bolinhos e outros assados.

LEITE DE AMENDOIM

Bater no liquidificador 2 xícaras de amendoim cru com 2 litros de água até ficar bem triturado.

Ferver por aproximadamente 30 minutos. Coar e temperar com sal ou com baunilha. Usar com pão nas receitas salgadas.

SOPINHA DE LEGUMES

É um alimento muito bom para um bebê depois de alguns meses de idade.

O que colocar nestas sopinhas? Batata inglesa, aipim, (mandioca), cenoura, chuchu, tomate (não muito), espinafre, salsa, cebolinha verde, abóbora, abobrinha, inhame, aipo, moranga, arroz integral, aveia, araruta, cevada, gema de ovo de galinha caipira, etc.

A mãe vai combinando estes alimentos e poderá às vezes fazer sopa só de uma coisa, por exemplo: aveia, araruta, arroz integral, cenoura, se o bebê aceitar bem.

É bom ir variando aos poucos para não ficar muito repetida a mesma sopinha. Tudo deve estar muito bem macio, sem cascas e sem muito sal.

Atenção: não use o arroz branco, pois é muito fraco em valor nutritivo.

Não use panela de alumínio nem cobre, porque ela desprende elementos tóxicos.

SUCOS: os sucos são capazes de desintoxicar o organismo, purificar o sangue, fáceis de digestão, e muito apreciados pelos bebês. Desde cedo, no segundo mês de vida mais ou menos, já se podem oferecer ao bebê sucos naturais de:

– laranja doce, de preferência laranja lima.
– suco de cenoura.
– suco de tomate.

– suco de beterraba.
– suco de caju.
– suco de maçã.
– suco de uva.
– suco de figo.
– suco de mamão (principalmente se houver prisão de ventre).
– suco de limão.
– suco de melão.
– suco de lima.
– suco de maracujá.
– suco de ameixa.
– suco de pêssego.
– suco de goiaba etc.

Para fazer os sucos usa-se a centrífuga, o espremedor de frutas ou o liquidificador. Deve-se cuidar para evitar as peles ou cascas e sementes, coando bem os sucos. Pode-se adoçá-los com um pouco de mel se necessário. A mãe deverá observar se o bebê está aceitando tal espécie de suco e acostumar aos poucos. Fazer uma qualidade por vez, ou misturar pouco, por exemplo:

– maçã, mamão e laranja ou banana maçã.
– cenoura com laranja ou com limão.
– nabo com beterraba.

DEPOIS DE UM ANO DE IDADE

Com um ano de idade a criança pode usar uma alimentação mais sólida e diferenciada. O iogurte e a coalhada são melhores do que o leite.

– Um ovo de galinha caipira.
– Frutas frescas (a escolher): laranja, maça, pêra, banana, abacate, caqui etc.
– Hortaliças frescas, cruas (a escolher): cenoura, beterraba raspada, rabanete, alface, pepino, cebola, tomate etc.
– Feculentos, como: batatinha, batata doce etc.
– Cereais, como arroz integral, trigo integral, pão integral etc.

Uma alimentação planejada desta maneira assegurará o desenvolvimento normal da criança.

Esse plano como toda mãe compreenderá, não representa uma regra de ferro.

Nenhuma importância tem se uma vez a criança não toma leite, outra vez rejeita o ovo, outra vez não quer comer batata ou arroz com feijão.

Toda mãe deve saber que a criança normal pode oferecer resistência razoável e justa, desde que lhe seja oferecida alguma coisa desnatural, que seu instinto ainda não pervertido, naturalmente repugne.

E M. Lezaeta Acharan, diz em seu livro o seguinte: “Nunca se obrigará uma criança a comer, pois a inapetência (falta de apetite) é defesa orgânica que revela febre interna. Não havendo fome, apenas pode comer-se fruta crua, devendo dormir a criança com compressa abdominal, ou melhor, cataplasma de barro sobre todo o ventre, até que volte a normalidade digestiva”.

Um dos grandes motivos porque as crianças não querem comer na hora das refeições é devido a doces, balas, chicletes, chocolates que consomem a todo instante. O açúcar branco, refinado, do qual são feitos a maioria desses docinhos, atrapalha a digestão, fermenta no estômago e o que é pior, tira o apetite, em lugar do açúcar use mel ou então melado.

As amêndoas, castanhas, nozes, são bom alimento para as crianças. Quanto ao pão, deve-se evitar o pão branco e as bolachinhas feitas de trigo branco, porque não nutrem e causam prisão de ventre.

Deve-se dar às crianças o pão integral de trigo, que é ótimo alimento. Uma criança que se alimenta corretamente tem sol, ar puro, exercícios físicos e não fica doente.

Não deve faltar um pouco de farelo de trigo ou de arroz. É bom dar às crianças desnutridas um pouco de: pó de folhas, pó de sementes, pó de casca de ovo, como recomenda a pastoral da criança (veja no livro de Clara Brandão, página 10).

ANTIBIÓTICOS

São venenos que entram no nosso corpo e causam efeitos muito prejudiciais, matam os micróbios e muitas vezes matam o doente também. Há uma verdadeira mania de aplicar antibióticos para qualquer pequena infecção que se manifesta, ou mesmo como prevenção. Nem as crianças são poupadas desses venenos em seu corpo. Usa-se até contra resfriado, o que é um absurdo, porque tem efeito contra ele.

Estamos vendo, que em grande parte, os micróbios já criaram resistência aos antibióticos e eles nada mais resolvem.

Os antibióticos estão destruindo a flora intestinal, a vitamina K, os dentes, enfraquecem o corpo nas suas defesas naturais.

"O aumento do número de cardíacos no presente, é em parte, um fenômeno devido ao uso difundido das drogas antibióticos", diz o Dr. Lautaro Vergara Keller.

Os antibióticos são extraídos de bolores (pão bolorento, por exemplo), certas plantas e bacilos.

Os antibióticos estão gerando as superbactérias.

Eis o nome de alguns antibióticos: estreptomicina, penicilina, cloromicetina, tetraciclina. O corpo não aceita bem estas toxinas e surgem efeitos colaterais, alergias, feridas, o corpo fica intoxicado.

Existem no corpo certas bactérias, que são necessárias para a digestão, e se nós matamos, cria-se um problema para o intestino, no qual existem os colibacilos (pequenos micróbios necessários que vivem no cólon, que é o intestino grosso).

Devemos em lugar dos antibióticos tratar de fortalecer as defesas orgânicas naturais.

Temos na Natureza muitos "antibióticos" naturais, isto é, produtos que são bactericidas como: limão, a cebola, o alho, o mel puro ou geleia real, própolis, e muitas ervas medicinais. Mas o importante de tudo isso, é que o homem está num caminho errado, preocupando-se demais com micróbios, quanto deveria se preocupar com as causas que provocam as infecções e eliminar isso (matéria putrefata e febre). Até Pasteur afirmou: "O micróbio não é nada, o terreno é tudo". A Medicina Natural procura eliminar a causa dos problemas antes de tudo, para que os efeitos da doença desapareçam.

E M. Lezaeta Acharan em seu livro Medicina Natural ao Alcance de Todos, pág. 108 diz bem claro: "toda a infecção microbiana desaparecerá, mediante o refrescamento do interior do ventre do doente e a atividade eliminadora da sua pele, rins, intestinos". Isto é, quando a pessoa tira a febre interna de seu corpo, digere bem, sua, os rins e os intestinos trabalham bem, então não há condições para se instalar uma infecção microbiana, e se já existe, fazendo isto, ela desaparecerá.

É tão errado dizer que os micróbios nos trazem doenças, como é errado dizer que as cobertas nos esquentam na cama.

Somos nós que esquentamos as cobertas, com o calor do nosso corpo. Somos também nós que fabricamos as doenças com febre, putrefações intestinais, desnutrições e outras condições prévias para que exista qualquer infecção microbiana. (Veja o capítulo sobre Parasitas e Micróbios).

Eis o nome químico e o nome comercial de alguns antibióticos:

Nome químico – Nome comercial

Ampicilinas – Binotal
Penicilinas – Bezetacil
Sulfas Eritromicina – Gantrisin
Ilosone Cloroanfenicol – Quemicetina
Tetraciclina – Terramicina
David Wener, Onde Não há Médico - pág. 55 - 6o . Edição.

Morre sem dúvida muito mais gente porque tomaram antibióticos desnecessários, do que se tivessem deixado de tomar.

AR PURO

“O ar puro não só é o primeiro dos alimentos, mas também o primeiro dos medicamentos”.

Nutre-nos e proporciona energia, química, magnética, solar, elétrica etc.

“Além disso, oxida os nossos produtos de desgaste, favorecendo a sua combustão e eliminação, realizando assim o duplo processo de nutrir-nos e purificar-nos”, diz M. Lezaeta Acharan.

Para muitas pessoas, basta mudar de clima, respirar melhor ar, com isso recuperam sua saúde.

O homem moderno polui constantemente o ar, sobretudo nas cidades, em ambientes fechados com fumaça de cigarros, em ônibus e trens muito fechados e cheios de gente, isto intoxica o sangue, porque falta oxigênio nestes ambientes.

O ar puro é importante para a respiração dos pulmões e para a pele, a qual também respira, e por isso deve estar limpa sempre.

Nosso sangue depende muito do oxigênio que deve encher nossos pulmões completamente, e não a parte superior apenas, quando a respiração é fraca e incompleta. O homem atual respira de maneira muito incompleta. Não enchemos nem a terça parte do que deveríamos encher de ar os nossos pulmões.

O sangue se refresca e se purifica em contato com o ar fresco dos pulmões, e se abastece de oxigênio necessário para as células do interior do corpo.

É importantíssimo o ar puro; sem respirar em questão de 5 minutos já estamos mortos. O ar puro dá mais disposição, energia e gosto de viver.

Como respirar corretamente:

– De preferência, devem-se fazer exercícios respiratórios de manhã cedo.

– Respirar profundamente só é possível, quando antes expelimos o ar velho dos pulmões.

– Deve-se inspirar o ar pelo nariz, com a boca fechada, segurar por 10 ou mais segundos este ar nos pulmões e depois expelir pela boca, abaixando a parte superior do corpo, como um balão que está murchando. Repetir isso diversas vezes é muito bom. Pode-se fazer este exercício em pé, caminhando ou mesmo deitado confortavelmente.

– Os efeitos desse exercício são: acalma os nervos, fortifica o sangue, auxilia a digestão, ajuda a pensar, a raciocinar melhor e nos dar saúde.

O quarto de dormir deve sempre ter renovação de ar, portanto nunca deve estar completamente fechado, porque isso cansa nosso organismo com o ar poluído, incha os olhos e nos deixa até com dor de cabeça.

Devemos viver ao ar livre o mais possível. É isso que o organismo está exigindo, por isso se sente tão bem quando isso acontece.

O ar condicionado prejudica muito a saúde.

Banhos de ar:

A pessoa se despe completamente ou o mais possível, e fica exposta ao ar fresco, de preferência fora das residências.

Pode ser tomado de manhã cedo ou à tarde, e não importa que esteja frio; é bom fazer exercício enquanto está o corpo exposto ao ar frio e também esfregar a pele. Pode-se cortar lenha, fazer ginástica para o corpo reagir com calor ao frio.

A duração do banho de ar varia, sendo em média de 10 minutos.

Isso fortifica o organismo, os nervos, e purifica também o sangue, melhorando a circulação.

O ARROZ INTEGRAL

O arroz é um cereal de grande valor nutritivo, mas não como o homem moderno o consome.

Muitas vezes, em nome do progresso, o homem se prejudica seriamente.

Todo verdadeiro progresso deve respeitar a saúde e bem estar humano.

A título de "progresso", se processa o arroz nos moinhos, até que ele fique completamente branco, perdendo com isso muito mais da metade de seu valor nutritivo (pode chegar a 75%), que está justamente na película escura da casca.

Isto depois é dado ao porco no farelo, e este animal cresce forte e sadio, enquanto o homem como o alimento empobrecido, o resto que sobrou do arroz.

Justamente o farelo, esta casquinha grudada no grão do arroz, é que ajuda a combater a prisão de ventre tão comum e prejudicial.

Nosso intestino precisa de alimento fibroso, celulose, farelo, para funcionar bem. Arroz branco por isso prende o intestino.

Antigamente se comia arroz integral, isto é, inteiro, só eliminando a casca protetora externa. Socava-se o arroz num pilão de madeira. Este arroz gostoso e nutritivo. Hoje, se quisermos comer arroz integral, não precisamos voltar ao antigo pilão, pois qualquer moinho faz arroz integral, basta pedir.

Quando se refina o arroz, até deixa-lo branco completamente destrói-se também o germe dele e não tem mais vida, é, portanto um alimento morto.

Mas, um grão de arroz integral continua tendo vida, e se for enterrado, germina.

Além disso, o farelo de arroz que se dá aos animais é justamente um bom produto, que combate o excesso de colesterol.

Sabemos também, que muitas vezes o arroz branco é tratado artificialmente com glicose e até parafina, para ficar brilhante e com talco neutro para ficar bem soltinho.

Ora, isso tudo é um artificialismo desnecessário e prejudicial à nossa saúde.

Como preparar o arroz integral

Existe realmente uma técnica diferente para cozinhar bem o arroz integral.

Ele leva mais ou menos 20 minutos a mais no fogo, do que o arroz refinado. É melhor cozinhá-lo em panela de pressão, primeiro alguns minutos, em fogo forte, depois 35 minutos em fogo baixo, cuidado para não queimar. Desligado o fogo, deve-se deixar o arroz mais uns 25 a 30 minutos bem tampado e com isso ele amolece bem. Depois é tirar e servir.

Quanto à quantidade de água que vai junto com o arroz na panela de pressão deve ser aproximadamente o dobro da quantidade de arroz. O sal deve ser de preferência o natural, sal marinho em pequena quantidade. Durante o cozimento do arroz, não se deve mexer ou destampar.

Para, cozinhar em panela normal:

Põe-se o arroz, a água e o sal na panela, sendo que nesse caso, vai um pouco menos de água do que quando é feito em panela de pressão.

Primeiro se usa o fogo forte por alguns minutos, depois o fogo fraco durante 45 minutos. Também nesse caso deve-se deixar mais algum tempo. Depois que desliga o fogo, sem destampar o arroz, para depois servir.

Para tornar o arroz mais macio e fácil de cozinhar, pode-se fazer o seguinte: deixe-o uma noite de molho na água fria, ou coloque-o numa caçarola ou frigideira em cima do fogo e mexa alguns minutos, até ficar meio dourado e estalando, daí cozinhe normalmente em água já quente, como se cozinha o arroz branco, pois em meia hora, mais ou menos, estará pronto.

O arroz é um alimento que combina bem com a maioria dos demais, e há muitas maneiras de usá-lo.

BROTOS, GRANDE ALIMENTO

Usado já há muitos decênios entre os orientais, os brotos de cereais, legumes e hortaliças, são ótimos alimentos, de grande valor nutritivo. São chamados “alimentos que geram a vida”.

Com os brotos, podemos ter verdura fresca em casa a qualquer hora, só se gasta dinheiro para comprar as sementes. É preciso cuidar para que estas sementes não estejam contaminadas por venenos químicos. Interessante observar, que o valor nutritivo dos brotos é maior do que de outras hortaliças.

Qualquer pessoa pode produzir brotos em casa, com muita facilidade.

Como fazer?

Utilize sementes de cereais como: trigo, arroz, milho, trigo sarraceno, centeio, cevada, etc.

Sementes de legumes: soja, feijão preto, lentilha, ervilha etc.

Sementes de verduras: alfafa, rabanete, salsa, etc. A alfafa produz um broto muito gostoso e dos mais nutritivos que existem.

Para brotar hortaliças:

– Utilize uma forma grande para colocar os grãos, melhor se for de vidro.

– Compre espuma de nylon (náilon) fina ou algodão, para colocar no fundo da forma.

– Umedeça bem com água, a espuma de nylon ou algodão.

– Lave bem as sementes antes de estendê-las sobre a espuma ou algodão umedecidos.

– Semeie as sementes bem juntas, e guarde a forma num lugar escuro.

– Cada dia despeje um pouco de água para encharcar bem a espuma ou o algodão.

– Antes de comer os brotos é bom colocá-los algumas horas na claridade (não diretamente ao sol) e eles ficarão enriquecidos com clorofila, por isso se tornarão mais esverdeados.

– Antes de completar uma semana de brotação, já estão bons para serem comidos crus, refogados ou em forma de sopa; mas o melhor mesmo é comê-los crus.

Brotação de cereais e legumes

Para isso temos uma descrição de Durval Stockler de Lima no seu livro Nutrição Orientada, na pág. 178.

Material: um vidro desses que se usa para compotas, palmito ou maionese; e um pano ralo ou filó.

1. Coloca-se no vidro umas 3 ou 4 colheres das de sopa da semente desejada para a brotação. (pode ser soja, lentilha, ervilha, milho ou outra);

2. Cobrem-se as sementes com água até o dobro da altura, e se amarra a tela de filó na boca do vidro.

3. No dia seguinte, enxagua-se as sementes uma ou duas vezes, escorre-se a água e deita-se o vidro num lugar escuro.

4. Todos os dias de manhã e à noite, repete-se o processo de enxaguar as sementes, escorrer a água e deitar o vidro. As sementes devem estar sempre úmidas, mas não dentro da água.

5. No caso dos brotos de cereais, eles estarão bons para serem usados quando atingirem o tamanho, ou dobro do tamanho de seu grão; os brotos da soja e outras leguminosas podem crescer até terem 5 a 7 centímetros.

É importante a frase com que ele conclui:

"Recomendamos que todos procurem comer brotos diariamente, principalmente alfafa e soja. Com brotos todos os dias podemos esquecer as vitaminas das farmácias. E certamente esquecermos também as doenças".

CARNE

A carne é um bom alimento?

Esta pergunta é muito importante. Está na hora da humanidade encarar com seriedade este assunto, sem preconceitos, mas com objetividade.

O homem por natureza não é carnívoro, mas sim frugívoro, isto é, comedor de frutas. Basta examinar os dentes, o estômago, as mãos, a boca, os intestinos do ser humano e comparar com carnívoros, para verificar com clareza, a fundamental diferença.

M. Lezaeta Acharan diz: "Se a carne fosse um alimento natural e adequado para o homem, este comê-la-ia tal qual oferece o cadáver, sem necessidade de transformá-la na cozinha que, enganando os nosso sentidos e atraiçoando as nossas necessidades, se converte em laboratório de doenças".

Desvantagens da carne

– A carne é o alimento que mais facilmente apodrece no tubo digestivo, por isso mesmo, a Natureza deu aos animais carnívoros, intestino curto, para que sejam eliminadas quanto antes as sobras da digestão.

– As carnes têm substâncias tóxicas prejudiciais como: creatina, creatinina, cadaverina, putrescina, indol, adrenalina, as quais precisam ser anuladas por outros alimentos ou eliminadas já do organismo.

– Este alimento leva muito tempo para ser digerido completamente, por isso cansa o organismo animal. Isto explica porque os carnívoros como leão, o tigre, precisam dormir, depois de comerem carne. Dormem em média 18 horas por dia.

Mas, um cavalo não necessita deitar-se para dormir após comer sua pastagem, e pode até trabalhar muito, logo em seguida, porque o vegetal é digerido facilmente, sem cansar o organismo.

– "Ao estômago do homem, faltam os ácidos adequados, que o animal carnívoro possui para digerir as carnes; mas por degeneração chega a produzir também excesso de ácidos, quando este órgão é habituado a digerir carne. Esta produção anormal de ácidos, ataca as mucosas estomacais destinadas pela Natureza a suportar as reações alcalinas que a digestão das frutas produz, originando úlceras e degeneração dos sentidos", diz M. Lezaeta Acharan à pág. 130, do seu livro.

– Quando se cozinha ou frita a carne, destrói-se aproximadamente 20% do valor nutritivo da carne de gado e frango e até 90% das carnes de peixes. Talvez seja por isso, que os japoneses comem peixe cru, para não destruir seu valor nutritivo. Pois de peixe, o Japão entende, sendo o país que mais pesca em todo o mundo.

– Os animais, atualmente, são tratados com hormônios, vacinas, antibióticos, isto tudo está criando muitos problemas de alergia e outras doenças no ser humano.

– Os animais hoje, são em grande parte, criados presos, isto faz com que tenham febre interna, por não terem contato com a terra.

Respiram ar poluído do próprio estrume, não apanham suficiente sol, não tem espaço suficiente para correrem e não recebem seu alimento natural.

– Estão sendo usado um produto na carne congelada, principalmente nos salames, carnes moídas, para dar uma cor bem avermelhada; este produto químico chama-se nitrito ou sulfito de sódio, o qual pode causar esterilidade humana e também é apontado como causador do câncer.

– Há muitos animais doentes cheios de toxinas, vermes, tumores, febres internas, pestes, tuberculose, aftosa, brucelose, etc., sendo consumidos pela população, sem saber disso; pois sobre tudo em cidades grandes é impossível controlar e fiscalizar todas as carnes consumidas. No interior a fiscalização é quase inexistente.

– A carne, causa prisão de ventre e putrefações intestinais, porque não tem fibra para o intestino funcionar normalmente.

– O homem moderno, da cidade, não se movimenta suficientemente, tem vida muito parada, por isso não consegue digerir a carne, como um agricultor, que se movimenta bastante e sua, com isso elimina pelo suor as toxinas da carne o ácido úrico.

– Comer carne, significa comer verduras e cereais de segunda mão, tirando, ou pretendendo tirar do corpo do animal, o que este precisou tirar dos vegetais. O homem seria mais inteligente, se aproveitasse os nutrientes em primeira mão, isto é, alimentando-se diretamente dos vegetais, pois ele é vegetariano por natureza.

– A carne não dá resistência, mas cansa o organismo e encurta a vida (os carnívoros vivem menos do que os herbívoros). Isto se vê nos animais carnívoros, que matam de traição, porque se precisam correr longe atrás de um herbívoro (zebra, veado, rena etc.), não resistem.

O cavalo é uma prova da resistência, comendo apenas a erva do campo; existe por acaso algum animal carnívoro capaz de tanta força e resistência?

– Os atletas em todo o mundo, estão procurando ser vegetarianos, deixando de comer carne, para terem maior resistência.

– Os esquimós, são índios que vivem na Groenlândia, polo Norte, e comem quase só carne em sua alimentação, porque vivem no gelo, onde quase não encontram vegetais, Resultado: não ficam velhos, sua média de vida não chega aos 30 anos; dificilmente algum deles passa dos 60 anos de idade, e aos 35 anos já parecem envelhecidos. Enquanto os hunzas, que vivem no Paquistão, na região do Himalaia, nunca comem carne, mas sim vegetais e leite. É justamente entre eles que encontram as pessoas de idade mais avançada do mundo, chegando facilmente aos 100 anos de idade e parecendo jovens, e quase nunca ficam doentes.

Diante disto eu pergunto: é preciso comer carne?

Como explicar a vida de milhões de vegetarianos em todo o mundo, os quais nunca comem carne, no entanto vivem muito bem?

Como explicar a sobrevivência dos povos da Ásia, como o Japão, Índia, onde o uso da carne é quase nulo?

Na Índia, a vaca é um animal sagrado, e ninguém pode matá-la e comer sua carne, embora a Índia tenha o maior rebanho bovino do mundo.

– O vegetariano que comer certo: frutas e verduras cruas, bastante oleaginosos e cereais integrais, terá as vitaminas B12 de que seu corpo necessita.

– A carne é um forte excitante, e influi muito para que tantos jovens adolescentes se dediquem ao vício da masturbação, ao atingirem a puberdade - diz o médico e escritor alemão Rich Naguel.

– A carne, gorda principalmente, é apontada como causadora de colesterol, arteriosclerose, pressão alta, obesidade e trombose.

– A carne nos traz muitos parasitas dos animais, principalmente quando comida crua, como salames, presuntos e mal cozida.

– As albuminas animais produzem ácido úrico no organismo humano e são causa de reumatismo, artrite, gota, pedras nos rins.

Considerações finais sobre a carne

Depois de termos mostrado muitos aspectos negativos sobre a carne, queremos deixar claro, que não podemos ser radicais a este respeito.

Sabemos que há muitas pessoas, cuja alimentação principal durante toda a vida foi a carne. Estão tão habituadas a este alimento que não conseguem deixá-lo de um momento para o outro. Então o que se aconselha a estas pessoas, é o seguinte:

1. Cuidado para que a carne seja de animal sadio, criado solto, em harmonia com a natureza.

2. Cuidado com os artificialismos, vacinas, hormônios, antibióticos, nitritos de sódio, e a falta de higiene na comercialização desse produto.

3. Evite o mais possível a carne muito gorda.

4. Procure se movimentar, para digerir melhor a carne, e suar para que as toxinas e o excesso de ácido úrico da carne saiam do corpo junto com o suor.

5. Não coma carne à noite, porque leva muito tempo para digerir e não presta digerir na cama.

6. Evite a carne crua, porque há maior perigo de parasitas e doenças para nosso organismo.

Para observar isso tudo não é fácil; muito mais fácil e aconselhável, é deixar da carne completamente e terá mais saúde.

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE: Quem passa do alimento cárneo para o alimento vegetariano, deve ter muito cuidado, para não fazer isso repentinamente.

Deve-se ir acostumando o organismo aos poucos e cuidar para substituir bem as proteínas da carne, por proteínas vegetais da soja, das amêndoas (castanhas, nozes, amendoim, etc.) cereais integrais, frutas e verduras, gergelim, levedo de cerveja.

Quem por exemplo deixar de comer carne e continuar só com arroz branco, macarrão feito de trigo branco e feijão, logo vai ter problema de subnutrição.

O ovo de galinha caipira, em pequena quantidade, pode ser usado, sendo boa fonte de proteína.

Quanto ao queijo, hoje infelizmente não é mais saudável.

Para mais esclarecimento leia sobre vegetarianismo.

CEBOLA (Allium cepa)

A cebola é originária do Oriente, muito usada na Europa e na América. Era muito usada no Egito Antigo, já pelos escravos que construíram as pirâmides.

É um ótimo alimento, tempero e tem muito valor medicinal.

Composição da cebola

Em 100 gramas de cebola encontramos:

Água: 92%

Hidratos de Carbono: 5,60 %
Calorias: 32%
Proteínas: 1,60%

Gorduras: 0,30%
Sais: 0,65%

Vitaminas:
A: 120 U.I.
B1: 60 mcg
B2: 45 mcg
B5: 0,15 mcg
C: 9,70 mcg

Além disso, possui: Fósforo, Potássio, Cálcio, Sódio, Cloro, Magnésio e Ferro. A maior porcentagem é de Potássio e Fósforo." As hortaliças na Medicina Doméstica, pág. 55 (A. Balbach).

Uso medicinal da cebola

– Desinflamante e antídoto - contra picadas venenosas de cobras e insetos, usa-se como o alho, compressa de cebola amassada ou simplesmente cortada ao meio e aplicada no local da mordedura ou picada.
– Purifica o sangue.
– Lepra, comer e aplicar localmente.
– Febre intermitente, assim como o alho a cebola é usada para isso.
Coloca-se cebola ralada ou amassada nos pés da criança com febre, isto alivia.
– Melhora a voz, comendo cebola crua.
– Hidropisia.
– Icterícia.
– Contra infecções e enjoos.
– Furúnculos, assada bem quente e misturada com mel, fazendo compressas em cima das feridas e furúnculos, atrai para fora as impurezas.
– Voz rouca ou falta de voz, toma-se o suco de cebola crua com um pouco de água em jejum. Além disso, comer cebola crua nas refeições, com isso a rouquidão desaparecerá e a voz ficará boa.

– Vermes, toma-se suco de cebola crua com leite em jejum (duas a três vezes ao dia); o suco de cebola, adoçado com mel.
– Paralisia e reumatismo, os índios se previnem contra estes males comendo cebola crua. É importante esfregar cebola ralada, com suco de limão, nas partes afetadas.
– Prisão de ventre, comê-la crua resolve o problema.
– Tosse, bronquite e catarro, a cebola crua é ótima contra isso, principalmente se for amassada e misturada com mel de abelha.
– Dor de garganta, toma-se frequentemente suco de cebola crua com açúcar queimado.
– Cólica e dificuldade de urinar, a cebola é indicada para resolver o problema.
– Diabéticos, encontram na cebola uma grande solução, pois ela contém uma espécie de insulina vegetal, chamada glucoquinina.
– Tuberculose, come-se cebola crua.
– Apetite, a cebola é aperiente, abre o apetite.
– Contra artrite e gota, comer bastante cebola crua com saladas e esfregar o suco sobre a parte afetada.
– Infarto e enfermidades cardiovasculares, a cebola previne contra o enfarto e doenças cardiovasculares (veja receita Cebola, Alho e Mel, no capítulo “Receitas Importantes”).
– Rins, usar cebola crua, assada ou cozida, pois dissolve até os cálculos renais.
– Fígado, a cebola desintoxica o fígado comendo-a crua, ou usando apenas o caldo.

Além disso, a cebola é um grande alimento, rica em minerais.

Para eliminar o cheiro que a cebola deixa na boca, escove os dentes, mastigue folhas de salsa ou confrei, ou tome suco de limão meia hora após.

Observação: para não provocar lágrimas na hora de cortar cebolas, faça o seguinte: gele antes de cortar e coloque em seguida, ainda antes de cortar, rapidamente em água fervendo.

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

CEREAIS: por cereais, entendemos todo tipo de grãos que contêm amido, como o trigo, centeio, aveia, milho, arroz, cevada, sorgo, incluindo também seus derivados como a polenta, o pão e o macarrão.

LEGUMES OU LEGUMINOSOS: são alimentos que frutificam dentro das vagens, como a soja, feijões, ervilhas, favas, grão-de-bico, lentilha etc. São produtos ricos em proteínas.

TUBÉRCULOS FECULENTOS: são raízes e batatas que são produzidas dentro da terra, como o cará, inhame, mandioca ou aipim, mandioquinha, batata inglesa (batatinha) batata doce etc.

VERDURAS: são todas as folhosas, isto é, todos os tipos de folhas que aproveitamos das hortas, por exemplo: alface, almeirão, chicória, couve, repolho, cebolinha, salsa, espinafre, aipo, agrião etc.

HORTALIÇAS: beterraba, cenoura, alho, cebola, chuchu, pepino, tomate, abóbora, moranga, palmito, quiabo, abobrinha etc. Obs.: há muitos autores que englobam na palavra hortaliças, tudo, não fazem distinção entre verduras e hortaliças.

OLEAGINOSAS: são produtos que contêm óleo, do tipo noz, por isso se chamam oleaginosos. São oleaginosos: a castanha-do-Pará, amendoim, gergelim, avelã, amêndoa, azeitona, pinhão, noz pecã e outras nozes, sementes de girassol, caju, sementes de abóbora, óleos comestíveis etc.

FRUTAS: para melhor compreensão, são divididas em três grupos: frutas doces, semi-ácidas, e ácidas.

a) **Frutas doces**: figo, banana, mamão, maçã vermelha, tâmara, goiaba etc.
b) **Frutas semi-ácidas**: cereja, caju, caqui, pêssego, ameixa, maçã etc.
c) **Frutas ácidas**: laranjas, limão, tangerina, bergamota, jabuticaba, abacaxi, ananás, morango, romã, uva, etc.

Obs: há também divergências de um autor para outro quanto à essa classificação.

A melancia aconselha-se que seja comida sem mistura com outra fruta ou outro alimento, por isso é chamada monofágica, isto é, que se come sozinha, sem mistura. O mesmo vale para o melão.

COMBINAÇÕES DOS ALIMENTOS

Não podemos sem mais nem menos misturar todo tipo de alimentos.

Há alimentos que não combinam bem na digestão, quando misturados numa mesma refeição. Disso poderá surgir fermentação demais no estômago, azias, indisposição, contaminação do sangue e até congestão. Sobre o que não devemos misturar, cito e interpreto M. Lezaeta Acharan.

O QUE NÃO DEVEMOS MISTURAR PORQUE LIGA MAL:

Ovo, não combina com: mel, leite, queijo, fruta fresca ou seca.

Leite, não combina com: ovo, salada crua, hortaliças, tomates, frutas sumarentas, melancia, vinho, sal, limão, vinagre e frutas ácidas.

Mel, não combina com: hortaliças, azeitonas, oleaginosas, ovo, queijo, azeite e óleos.

Carnes, peixes, aves, não combina com: frutas frescas e doces.

Limão e outras frutas ácidas e vinagre, não combina com: tomates, leite, castanhas, bananas, cereais, feculentos e legumes secos.

Cereais, não combina com: feculentos em geral. Por exemplo: pão com batata doce ou batata inglesa, provocam fermentações pútridas, porque um digere antes do outro.

Cereais e feculentos não combinam com: frutas ácidas. Ex.: laranja com pão (que vem do cereal). Provoca fermentação ácida e prejudica o sangue.

Oleaginosas, azeites e óleos não combinam com: frutas doces, mel e açúcares, porque produzem fermentações alcoólicas, sobrecarregando o sangue de produtos nocivos.

Frutas doces, não combinam com: fruta ácida, porque provocam fermentações inconvenientes.

Também o mel com pão pode criar azias, por causa da mistura de doce com amido que não é aconselhável e por causa do fermento do pão que não combina com o mel.

O QUE LIGA BEM E PODEMOS MISTURAR:

Frutas secas e mel, com: frutas frescas e doces.

Leite, queijo, ovos, com: cereais feculentos e legumes.

Cereais, com: hortaliças, raízes ou frutos doces e oleaginosos.

Feculentos ou tubérculos farináceos, com: hortaliças e sumo de uva.

Legumes, com: hortaliças e manteiga.

Pão, queijo, gema de ovo, nata, com: frutas frescas, doces em compotas.

Hortaliças, raízes e tomates, com: azeite, frutas oleaginosas e ovos.

Frutas doces, com: gema de ovo e pão.

Legumes, azeites e oleaginosas, com: tomates, abóboras, berinjelas e saladas.

Azeites, hortaliças e raízes, com: ovos, batatas, cereais, ou legumes secos.

Bananas e frutas farináceas, com: leite, ovos e frutas doces.

Hortaliças, com: cereais ou com batatas doces.

Salada de folhas, talos ou raízes, com: azeite, cereais ou batatas doces.

Oleaginosos e azeitonas, com: cereais e hortaliças.

Queijo, melhor fresco, com: cereais, pão ou batata doce.

Ervilhas, feijões, lentilhas, grãos, com: hortaliças.

Cereais (trigo, milho etc.), com: frutas secas e doces.

Ovos, com: toda espécie de vegetais.

Pão, melhor integral, com; frutas doces, hortaliças, leite, mel, ovos, azeite.

Quanto menos mistura se fizer, menor é a possibilidade de errar.

Em resumo eis um esquema de combinações alimentares:

a) frutas combinam com cereais e com oleaginosos.

b) Hortaliças e verduras combinam com cereais, com oleaginosos e com leguminosos.

c) Cereais combinam com oleaginosos (menor quantidade)

d) Cereais podem ser usados com leguminosos, desde que os legumes sejam em menor quantidade.

e) Os leguminosos podem formar uma refeição, se usados com hortaliças e verduras, (pois já são ricos em hidratos de carbono e proteínas). VIVA NATURAL pág. 22 - Elisa Biazzi.

Mas podem sempre restar dúvidas a respeito da classificação de um alimento, por exemplo, a dona de casa às vezes não sabe se tal fruta é ácida ou doce, se tal produto é um oleaginoso.

A respeito disso há divergências de classificação entre os autores, pequenas variações. Queremos aqui ficar no meio termo sem pretender esgotar o assunto. (Veja o capítulo Classificação dos Alimentos).

COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS

Resumindo: todos estes produtos anteriormente classificados podem ser reduzidos aos seguintes nutrientes essenciais que o corpo humano precisa: **proteínas, gorduras, sais minerais e vitaminas**.

Expliquemos cada um:

a) **Proteínas** – podem ser completas e incompletas.

Elas se compõem de aminoácidos, 22 ao todo. Oito deles são chamados aminoácidos essenciais, porque precisamos retirá-los dos alimentos, pois o corpo não os pode guardar, mas precisa deles e chamam-se:

Isoleucina

Leucina
Lisina
Fenilalina
Metionina
Triptófano
Treonina
Valina

Onde vamos encontrar **proteínas completas**?

Na soja, carne, queijo, ovo, castanha-do-Pará, lêvedo de cerveja, gérmen de trigo, gergelim e sementes oleaginosas.

Proteínas incompletas, encontramos no feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, fava, cereais, frutas e verduras.

As verduras têm menos proteínas, e os cereais também possuem proteínas em menor quantidade, mas de boa qualidade.

Eis uma tabela de quantidade média de proteínas em cada alimento.

Em 100 gramas de:	**Temos:**
Soja	38 a 40g de proteínas
Amendoim	25 a 27 g de proteínas
Feijão	22 a 24 g de proteínas
Ervilha	23 g de proteína
Lentilha	26 g de proteína
Nozes	18 g de proteína
Castanha do Pará	17 g de proteína

Avelã	12,6 g de proteína
Coco	5 a 6 g de proteínas
Azeitona	3 g de proteína
Ovo integral	12,41 g de proteína
Leite de soja	3,5 g de proteína
Leite de vaca	3,5 g de proteína
Carne de gado	18 a 20 g de proteínas
Pinhão	14,6 g de proteína
Gérmen de trigo	30 g de proteína
Girassol	35 g de proteína
Queijo fresco	8,5 g de proteína

Verduras e frutas

Agrião	2,2 g de proteína
Abacate	2,1 g de proteína
Espinafre	3,2 g de proteína
Couve-flor	2,7 g de proteína
Pimentão	2,3 g de proteína
Quiabo	9,4 g de proteína
Maracujá	2,2 g de proteína
Banana	1,2 g de proteína
Beterraba	1,6 g de proteína
Brócolis	3,6 g de proteína
Chicória	1,8 g de proteína

Vagem	1,8 g de proteína
Alfafa	18,7 g de proteína
Alho	6,2 g de proteína
Batata	2,0 g de proteína
Cenoura	1,1 g de proteína
Repolho	3,3 g de proteína
Salsa	5,2 g de proteína
Laranja	0,5 g de proteína
Abacaxi	0,5 g de proteína
Alface	1,2 g de proteína
Limão	1,0 g de proteína
Confrei	22,3 g de proteína
Peixe defumado	40,0 g de proteína
Lêvedo de cerveja	38,8 g de proteína
Aveia	13,0 g de proteína
Trigo integral	12,2 g de proteína
Centeio	11,0 g de proteína
Milho	9,0 g de proteína
Arroz integral	7,5 g de proteína

Do livro *Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza*, pág. 84 – Durval Stockler de Lima. Exceto frutas e verduras.

Esta tabela não é rígida, varia um pouco conforme a terra onde é colhido o produto, se é verde ou maduro, se é cru ou seco, ou torrado etc. Pudemos observar que as frutas e verduras não são fontes ricas em proteínas, mas possuem em menor quantidade. Uma exceção feita em relação à alfafa, que é rica fonte de proteína igualando a carne.

b) **Hidratos de carbono (Carboidratos)** – são alimentos que têm hidrogênio e oxigênio em sua formação, são também chamados glicídios. Como hidratos de carbono costumam serem classificados os cereais, as massas derivadas de trigo, centeio, cevada, milho, batata, etc. os tubérculos feculentos, os açúcares.

Sua digestão inicia na boca, quando recebem saliva, por isso é importante mastigar bem, comer devagar estes alimentos, para que sejam bem ensalivados e não prejudiquem a digestão. Também os sucos naturais são ricos em hidratos de carbono. "São a chama que queima gorduras".

A função principal dos hidratos de carbono no corpo humano, é **produzir energia**, são assim chamados alimentos energéticos, juntamente com as gorduras.

Estes alimentos em geral mais baratos são os mais consumidos pelos pobres e acabem faltando proteínas e vitaminas causando problemas, por exemplo: a obesidade, isto é, estes alimentos fazem a pessoa engordar demais quando são consumidos refinados pelas indústrias, como é o caso do arroz branco, do trigo branco, do macarrão feito com esse trigo etc. Todos os produtos feitos com farinhas brancas, quando misturados com água ou outro líquido, provocam catarro estomacal e intestinal porque se transformam numa espécie de pasta grudenta, no tubo digestivo.

Quais são os alimentos mais ricos para produzir energia no organismo?

São os seguintes hidratos de carbono, em ordem de importância:

Mandioca
Arroz
Trigo
Passa de uva
Milho

Passas de banana
Flocos de aveia
Lentilha
Grão-de-bico
Feijão mulatinho
Figo seco
Pão de centeio natural
Pão de trigo integral
Ameixas secas
Banana ouro
Banana nanica
Batata doce
Suco natural de uva
Batatinha

c. **Gorduras ou lipídios** – elas também são fontes de energia, bem como os carboidratos.

Existem gorduras de origem animal e de origem vegetal. As gorduras podem ser:

- Saturadas, porque possuem muito colesterol, e outros elementos prejudicais à saúde, e são de origem animal.

- Não-saturadas ou insaturadas - que se encontram nos vegetais, a não ser o coco da Bahia, manteiga de cacau, e castanhas, os quais possuem também gorduras saturadas.

Atualmente muitas pessoas morrem por arteriosclerose e ataques cardíacos, porque comem demais gorduras de origem animal. Estas gorduras vão entupindo as artérias, assim como vai se entupido de graxa o cano que sai da pia de lavar

louça, e atrapalha a circulação do sangue, podendo causar a morte. Este perigo não existe para quem come só gorduras de origem vegetal, não saturadas, como óleo de soja, de amendoim, azeitonas etc.

Nosso corpo precisa de gorduras para que as vitaminas A, D, E e K, sejam aproveitadas pelo organismo. Principalmente certos tipos de ácidos gordurosos são indispensáveis para termos saúde. Se eles faltarem, podemos ter problemas com os rins, como o crescimento, com a fecundidade, problemas de pele etc. As gorduras em demasia ou mal assimiladas podem causar a obesidade, isto é, as pessoas engordam demais.

Quanto aos óleos vegetais devemos usá-los crus, não refinados e não usá-los em frituras, porque já explicamos que as frituras são prejudiciais à saúde. Se pudermos conseguir óleos extraídos a frio, melhor.

As gorduras nos fornecem calorias ao corpo, por isso é fácil de entender que no clima frio necessitamos maior quantidade delas do que no clima quente.

As gorduras funcionam ainda como substância de reserva do nosso organismo, assim como o camelo, por falta de água no deserto, consome as reservas de gordura do seu corpo.

Quais os produtos mais ricos em gordura?

Colocamos aqui também as gorduras de origem animal, embora não as recomendamos por serem saturadas, como já foi dito antes.

Porcentagem de gorduras	
Castanha do Pará	67,00%
Mortadela, salsicha (saturadas)	51,00%
Manteiga sem sal (saturada)	83,00%
Queijo duro (saturada)	25,00%
Queijo mole (saturada)	23,00%

Amendoim cru	48,00%
Amendoim torrado	44,00%
Castanha de caju	47,20%
Coco (saturada)	50,60%
Noz	64,40%
Semente de Girassol	28,00%
Soja	21,80%
Azeitona preta	19,00%
Azeitona verde	13,50%
Abacate	19,30%
Carne de porco (saturada)	35,00%

Alimentos ricos em calorias

(Quantidade por 100 g de produto)

Lêvedo de cerveja	375 calorias
Mel	314 calorias
Pêssego seco	295 calorias
Figo seco	260 calorias
Abacate	167 calorias
Quiabo	140 calorias
Batata com casca	100 calorias
Banana	90 calorias
Figo fresco	80 calorias
Ameixa	71 calorias

Manga	66 calorias
Goiaba	62 calorias
Pêra	61 calorias
Maçã	58 calorias
Pêssego fresco	55 calorias
Abacaxi	52 calorias
Laranja	49 calorias
Limão	44 calorias
Beterraba	43 calorias
Cenoura	42 calorias
Uva	41 calorias
Mamão	39 calorias
Vagem	32 calorias
Brócolis	32 calorias
Melão	30 calorias
Chuchu	28 calorias
Couve-flor	27 calorias
Melancia	26 calorias
Espinafre	26 calorias
Berinjela	25 calorias
Couve	24 calorias
Tomate	22 calorias
Agrião	19 calorias
Rabanete	17 calorias

Pepino	15 calorias
Alface	14 calorias

Prejuízos causados pela gordura:

O problema está relacionado a gorduras saturadas, de origem animal e gorduras passadas por altas temperaturas, ou reaproveitadas nas frituras, tornando-se cancerígenas. São as transgorduras.

Os prejuízos ou desvantagens são: prejudicam o fígado, sobretudo em climas quentes, são indigestas quando fritas ou submetidas a altas temperaturas e destroem os ácidos graxos essenciais ao organismo. Aumentam a pressão sanguínea, enfraquecem as defesas orgânicas, provocam arteriosclerose e infartos, desenvolvem toxinas no organismo quando passaram por altas temperaturas e ficaram expostas a luz e ao ar.

São grandes responsáveis pelas doenças cardiovasculares, portanto, e pelas doenças degenerativas.

Mas, uma observação importante: os antigos usavam muito a banha de porco em sua alimentação. O que os salvava era muito exercício físico e o suor.

Também os animais eram criados soltos, sem vacinas, sem antibióticos, sem hormônios, etc. A vida mudou, muito cuidado, com as gorduras de origem animal.

d) **Sais minerais** – eles regulam as funções do organismo juntamente com as vitaminas e a água. O corpo precisa deles em pequenas quantidades. São importantes para a saúde dos nervos e para o metabolismo (são as transformações pelas quais se fazem a assimilação e a desassimilação das substâncias necessárias à vida nos animais e vegetais) para produzir os sucos digestivos e equilíbrio acidobásico.

O corpo humano só aproveita bem os minerais através dos vegetais.

Os principais minerais são:

CÁLCIO: É especialmente importante para manter os ossos e dentes.

Ele é importante também para fortalecer os nervos e músculos, evitando cãibras, irritações nervosas e falta de sono.

Boas fontes de Cálcio:

Alfafa	350
Agrião	151
Dente de leão	140
Brócolis	103
Melado de cana	100
Farinha de soja	35
Feijão branco	58
Espinafre	93
Quiabo	359
Levedo de cerveja	
Salsa	330
Laticínios em geral	

FÓSFORO: Existe em todos os alimentos naturais e orgânicos. Suas funções principais no organismo são:

a) Formar ossos e dentes assim como o cálcio
b) Influir na reprodução e leite dos mamíferos.
c) Equilibrar a acidez do corpo.

As melhores fontes de fósforo são:

Abóbora (flores)	0,167%
Amêndoa	0,457%
Amendoim cru	0,365%
Amendoim torrado	0,395%
Aveia	0,393%
Avelã	0,354%
Beldroega	0,495%
Caju	0,500%
Castanha do Pará	0,746%
Centeio	0,385%
Coco	0,191%
Ervilha seca	0,364%
Feijão mulatinho	0,442%
Feijão preto	0,471%
Grão de bico	0,405%
Lentilha seca	0,438%
Lêvedo de cerveja em pó	2,943%
Milho (canjica)	0,281%
Ovo (gema)	0,510%
Pera seca	0,400%
Salsa	0,168%
Trigo quebrado integral	0,374%

As hortaliças na Medicina Doméstica, pág. 66 - A. Balbach.

O fósforo para ser mais bem aproveitado pelo corpo humano tem relação direta com a vitamina D, e esta para ser sintetizada na pele humana precisa de luz do sol.

O corpo humano precisa em média de 1 g de fósforo por dia.

FERRO: Este mineral tem funções muito importantes no corpo humano, principalmente para a formação dos glóbulos vermelhos do sangue. A falta dele provoca anemias. Ele influi na oxigenação do sangue.

A mãe transmite aos filhos uma reserva de ferro para alguns meses de idade depois de nascidos. Sendo o leite pobre em ferro, é importante que a criança receba esse elemento através dos vegetais depois dos 6 meses de vida.

Alguns alimentos ricos em ferro em ordem de importância:

Porcentagem em miligramas por 100 gramas	
Melado	22,32%
Farinha de soja	19,38%
Feijão branco	11,90%
Salsa e lentilha	8,60%
Feijão preto	7,00%
Soja	6,70%
Ervilha seca	6,00%
Gema de ovo	5,87%
Mostarda	5,60%
Trigo e Castanha do Pará	5,00%
Amêndoa e Serralha	4,40%

Inhame descascado	4,00%
Centeio	3,90%
Almeirão	3,84%
Caruru	3,80%
Coco	3,60%
Espinafre	3,08%
Agrião	2,60%

As Hortaliças na Medicina Doméstica, pág. 69 - A. Balbach.

COBRE: Faz muitas enzimas funcionarem e ajuda o corpo a aproveitar o ferro para formar o sangue.

Fontes principais de cobre:
Espinafre
Couve
Feijões e ervilhas
Trigo integral

IODO: Ele regula o funcionamento da glândula tireoide, situada na parte anterior do pescoço. Esta glândula é importante para o crescimento do organismo humano e para a transformação dos alimentos no corpo humano. Por isso a obesidade é atribuída quase sempre ao mau funcionamento desta glândula.

O iodo, portanto, influi no crescimento, na inteligência, nos intestinos, no desenvolvimento sexual, para regular o calor do corpo etc.

As pessoas que sofrem de bócio têm falta de Iodo no corpo.

A falta de iodo também causa ansiedade.

Fontes principais de Iodo:

Água do mar
Algas marinhas
Agrião
Alcachofra
Alho
Alface
Cebola
Cenoura
Couve-flor
Ervilha
Espinafre
Fava
Feijão
Rabanete
Tomate

E principalmente plantas Marinhas. “As Hortaliças na Medicina Doméstica”, pág. 85 - A. Balbach.

MANGANÊS: Faz funcionar muitas enzimas, influencia também no crescimento, reprodução e é importante para o sistema nervoso.

Principais fontes em ordem de importância:

Aveia
Trigo integral
Centeio
Nozes
Feijão
Banana
Arroz integral
Espinafre
Pêssego
Beterraba

Amendoim
Cevada
Alface
Milho

POTÁSSIO: Se localiza principalmente nas células do corpo.

Sua finalidade é: regular a água no corpo, ajudar o equilíbrio acidobásico, influir na elasticidade dos músculos, influir no sistema nervoso.

Produtos que tem mais Potássio em ordem de quantidade:

Azeitona verde
Fava
Ameixa
Figo seco
Ervilha seca
Lentilha
Espinafre
Amêndoa
Fava verde
Tâmara

MAGNÉSIO: faz parte da clorofila (que dá a cor verde das plantas). Sua função é importante para relaxar músculos e nervos, para o aproveitamento dos glicídios (Carboidratos), auxilia no aproveitamento do fósforo pelo organismo. Ajuda no aproveitamento do cálcio pelos ossos.

Principais fontes:

Gérmen de trigo
Cevada
Trigo
Vegetais verdes
Amêndoa
Arroz integral
Nozes
Mel

SÓDIO: É fácil de encontrar na natureza, especialmente na região marítima, em forma de cloreto de sódio (sal).

Suas funções: Mantém os líquidos no organismo, ajuda a formar a bílis, tira venenos do corpo, não deixa o cálcio e o magnésio endurecer e formar pedras na vesícula e nos rins. Ajuda a impedir a coagulação do sangue.

Onde encontrar Sódio? Principais fontes em ordem de importância:

Gérmen de trigo
Farelinho de trigo
Manteiga
Pão de trigo integral
Mexerica
Azeitona
Clara de ovo
Chicória
Cenoura
Feijão
Fava seca
Beterraba
Castanha
Aipo
Fava verde
Gema de ovo
Sal de cozinha

ENXOFRE: Sua função é ajudar a combater parasitas e micróbios, é importante no crescimento, faz parte da insulina, (no caso dos diabéticos), ajuda a recuperar e construir os tecidos das células do corpo, é um desinfetante.

Fontes de Enxofre em ordem de importância:

Gérmen de trigo
Lentilhas
Feijão
Aveia
Arroz integral
Couve-Flor
Cebola
Couve

Trigo
Castanhas
Amêndoas

FLÚOR: É importante para a formação dos ossos e dentes, mas em dose alta é prejudicial à saúde. Diminui a emotividade das pessoas emotivas. Protege contra doenças da medula espinhal e dos ossos, combate problemas dos rins, pedras na vesícula e infecções; encontra-se nas terras que contém bastante fosfato de alumínio e nas águas que têm contato com estas terras ricas em fosfato de alumínio.

Flúor se encontra principalmente no:

Alho
Aveia
Cebola
Agrião
Beterraba
Couve
Espinafre
Maçã
Ovo
Feijão
Trigo

SAL DE COZINHA: É o Cloreto de Sódio, é a soma de cloro mais sódio.

O sal de cozinha é, portanto, um mineral, que se encontra em grande quantidade na água do mar, e também em minas. Como alimento devemos usar o sal natural, isto é, o sal marinho.

Este sal branquinho bem refinado que se encontra para comprar em toda parte, não é um produto natural, mas é processado quimicamente. Ele pode irritar e inflamar a delicada pele do estômago, aumentar a pressão arterial, provocando pressão alta, irrita os rins e afeta o coração.

Mas, quais as funções do sal para o nosso organismo?

É necessário para os glóbulos vermelhos do sangue. Ajuda muito a cicatrizar feridas, ajuda a formar ácido clorídrico que está presente no suco gástrico.

Faz funcionar algumas enzimas. No tipo de alimentação que nós usamos, a de muita mistura, é importante usar um pouco de sal.

Os índios brasileiros não usam o sal, a não ser os que chegam até o mar onde colhem conchas, ostras e mariscos nos quais há boa quantidade de sal. E mesmo sem o sal, o índio vive forte e sadio, porque seu alimento é muito mais natural que o nosso. Pessoas que suam muito perdem muito sal e podem comer um pouco mais dele com isso evita-se a insolação e as cãibras. Mas a maioria das pessoas come demais sal, o que se torna muito prejudicial à saúde.

SILÍCIO: Sua função é proteger ossos, artérias e pele, influi no crescimento dos cabelos e na formação das unhas. Os seguintes sintomas podem ser por falta de silício: calvície, varizes, problemas de pele, cansaço mental, dentes soltos nas gengivas, transpiração exagerada etc.

Fontes importantes de Silício:

Miligramas por 100 gramas

Abóbora	8
Alface	3
Amora	12
Aveia	39
Azeitona	6
Cebola	8

Cerejas	9
Chicória	20
Couve-flor	3
Espinafre	4
Maçã	4
Pepino	8
Uva	3

A. Balbach - “As Hortaliças na Medicina Doméstica” - pág. 79.

e) **VITAMINAS** – são muitas as vitaminas de que o copo precisa. Elas são necessárias para aproveitarmos bem os alimentos, e defendem nossa saúde.

A palavra **Vitamina** quer dizer “amina da vida ou vital”, mas na verdade não são todas aminas, porém no Brasil ainda se usa com este nome.

Cada vitamina é chamada por uma letra do alfabeto, mas a vitamina “B” se compõe de 12 tipos diferentes; por isso se chamam vitaminas do complexo B (B1, B2, B3 e assim até B12).

Assim temos as vitaminas A, B, (B1 até B12), C, D, E, K, U.

O corpo necessita delas em pequenas quantidades, mas são indispensáveis. O mundo exagerou o valor das vitaminas, consumindo-as em grandes quantidades e fabricando-as em laboratórios, isto é, vitaminas sintéticas, pensando que assim se poderiam substituir as vitaminas naturais dos alimentos. Mas o homem não consegue superar a natureza, e nem imitá-la, com perfeição. Sempre que ele tenta modificar a natureza, leva a pior. A saúde humana depende justamente da harmonia do homem com a natureza.

As vitaminas não se apresentam isoladamente, são compostos orgânicos.

Muitos pensam que as vitaminas geram energia para o corpo, por isso as consomem tanto. Mas não é verdade, porque esta função cabe aos carboidratos. Às vitaminas cabe a função de serem **reguladoras das funções do corpo.**

Algumas considerações sobre cada vitamina:

Vitamina A: É necessária para o crescimento, importante para os olhos, para o sistema nervoso, e contra infecções.

Fontes de vitamina A por ordem de importância:

Óleo de buriti
O fruto de dendê
Salsa
Polpa de buriti
Escarola
Mostarda (folha)
Alfafa
Folha de brócolis
Cenoura
Couve manteiga
Espinafre
Caruru
Caju vermelho
Pimentão
Nabo branco
Alface
Abóbora crua

Quanto mais verde escura for a folha, mais vitamina A possui.

Vitamina B1: (Tiamina)

Sua falta no organismo causa problemas cardíacos, beribéri, diminui a capacidade mental, causa problemas nervosos e fraqueza muscular, cãibras.

Daqui é fácil concluir a grande importância desta vitamina para o cérebro, nervos e músculos. O álcool destrói a vitamina B1 no nosso corpo.

As maiores fontes desta vitamina são os cereais integrais, lêvedo de cerveja, oleaginosos etc.

Principais fontes de Vitamina B1:

Microgramas por 100 gramas:	
Lêvedo de cerveja	14.050
Película de amendoim torrado	5.200
Gérmen de centeio	4.200
Amendoim vermelho	3.860
Gérmen de cevada	2.200
Farelo de arroz	1.400
Amendoim cru inteiro	1.300
Amendoim cru sem película	1.100
Castanha do Pará	1.094
Soja fresca	900
Flocos de aveia	530
Gérmen de trigo	450
Amendoim com película torrado	370
Abóbora moranga	360
Arroz integral	320
Alho	224
Amendoim torrado sem película	220
Ovo de galinha	135

As Hortaliças na Medicina Doméstica – pág. 36 – A. Balbach.

Vitamina B2: (Riboflavina, antigamente era chamada Vitamina G).

É importante para o metabolismo e funções orgânicas do fígado, coração, oxidações celulares, importante para os olhos.

Uma das grandes consequências da falta dessa vitamina é a doença chamada **pelagra** (diarreia, perturbações mentais e problema de pele). Também causa a falta de apetite e a inflamação da córnea.

Fontes dessa vitamina:

Microgramas por 100 gramas:	
Lêvedo de cerveja em pó	4.612
Película de amendoim vermelho	1.570
Tâmara fresca	1.750
Folhas de brócolis desidratado	1.020
Avelã	675
Leite cru de vaca	653
Nozes	575
Gema de ovo de galinha	555
Amendoim cru sem película	460
Farinha de soja	396
Folha de mostarda	375
Ovo inteiro de galinha	370
Abacate roxo	327
Favas	310

Espinafre	305
Feijão branco e salsa	300
Trigo integral	195
Vagem crua	200

Do livro Hortaliças na Medicina Doméstica – pág. 38 – A. Balbach.

Vitamina B5: (Niacina) Influi na reprodução, no crescimento, é importante para que o corpo aproveite as proteínas e carboidratos. Sua falta pode causar também a pelagra que A. Balbach chama de doença 3D: "Dermatite (Eritema e descamação); Diarreia (e lesões concomitantes na mucosa oral e língua); Demência (e outros sintomas psicóticos, alucinações, delírios, amnésia)".

Melhores fontes de vitamina B5:

Miligramas por 100 gramas:

Lêvedo de cerveja em pó	57.000
Película de amendoim roxo	41.430
Película de amendoim amarelo	30.000
Farelinho de arroz	13.000
Amendoim cru com película	13.000
Pimentão doce	10.200
Castanha do Pará	7.717
Gérmen de trigo	6.000
Ovo de galinha inteiro	4.250
Feijão preto cru	4.000
Tâmara fresca	4.000

Trigo integral	3.680
Abóbora moranga	3.280
Tâmara dessecada	3.184

A. Balbach - pág. 39.

Vitamina B6 – PP: (Pitidoxal) é importante para as reações bioquímicas dos aminoácidos. É também muito importante na prevenção da pelagra.

Fonte de B6:

Leite
Cereais integrais
Gérmen de trigo
Farelo de arroz
Vegetais verdes
Legumes

Vitamina B12: (Cobalamina)

Esta vitamina é de muita importância para o organismo. Importante para os nervos, contra anemia, problemas de pele, para o crescimento, influi praticamente em todo o corpo.

Fontes principais de vitamina B12:

Lêvedo de cerveja
Cereais integrais
Ovos
Leite

Amêndoas
Castanhas
Nozes

Vitamina C: (Ácido Ascórbico)

Ela é importante para evitar o escorbuto, combater gripes e resfriados, favorece a circulação do sangue, protege os dentes, combate infecções, facilita a cicatrizarão de feridas, influi na formação de glóbulos vermelhos no sangue, neutraliza os tóxicos e influi nas funções da medula dos ossos.

Antigamente muita gente morria principalmente em viagens longas, de navio, porque não tinham alimentos frescos, sobretudo pela falta de frutas; morriam de escorbuto por falta de vitamina C.

Principais fontes:

São as frutas e hortaliças frescas. Em ordem de importância:

Pimentão amarelo
Caju vermelho
Caju amarelo
Uvaia
Pimentão verde e miúdo
Salsa
Pimentão vermelho
Manga Rosa (verde)
Fruta do conde
Couve manteiga
Manga Rosa (meio madura)
Rabano preto, folhas
Nabo branco (folhas)
Folhas de beterraba
Mamão
Folha de rabanete vermelho
Cebola pequena
Tangerina
Laranja Bahia (suco)
Manga

Folha de brócolis
Goiaba
Suco de limão
Caruru
Lima
Maçã
Couve-flor

Do livro Hortaliças na Medicina Doméstica – pág. 47 – A. Balbach.

Vitamina D:

É muito importante contra o raquitismo. Também é importante para que o cálcio e o fósforo desempenhem sua função no organismo.

Nós produzimos a Vitamina D no nosso corpo, quando estamos expostos ao sol principalmente de manhã cedo, são os raios ultravioletas, que sintetizam (produzem) a vitamina D na pele humana. Também os alimentos expostos ao sol captam esta vitamina. Portanto é muito fácil de obtê-la.

Outras fontes de vitamina D são: leite, manteiga, ovos etc.

Vitamina E: (Tocoferol)

É a vitamina da reprodução e anti-esterilizante. Influi no aproveitamento dos hidratos de carbono, de hidrogênio.

Influi ainda sobre o metabolismo dos músculos. Sua falta pode causar: queda de dentes, partos prematuros e abortos, reumatismo, mau cheiro no nariz etc.

Importante no processo de cura, é vitamina da fertilidade e combate dores menstruais. A pele é grandemente beneficiada por esta vitamina.

Onde encontramos a vitamina E?

Nos grãos de cereais e seus azeites, legumes, verduras etc.

Principais fontes:

Gérmen de trigo
Gérmen de milho
Óleo de amendoim
Óleo de linhaça
Azeite de Oliva

Alface
Couve
Gema de ovo caipira
Leite
Manteiga

Vitamina K: (Filoquinona)

Seu nome vem de Koagulation (K) (coagulação) porque interrompe as hemorragias. Ela faz o fígado produzir um elemento necessário para a coagulação do sangue, a protrombina, é sintetizada no intestino.

Fontes principais de vitamina K:

Espinafre
Couve-flor
Repolho
Folha de castanheiro
Óleos vegetais

Soja
Salsa
Ervilha
Frutas e legumes em geral
Algas

Tomate	Gema de ovo
Morangos	

Vitamina U: esta vitamina tem importância para a cicatrização de úlceras no estômago e intestino.

É encontrada na couve, no chucrute, no repolho cru e na batata inglesa.

SINTOMAS POR FALTA DE VITAMINAS

O professor José Estevão dos Santos, em seu livro – Os Caminhos da Saúde – tem uma lista de sintomas que surgem por falta de certas vitaminas.

Sintomas	**Vitaminas que faltam**
Aborto	E
Anemia	B1, B6 E B12
Arteriosclerose	B2 E B12
Artrite	D
Atrofia Muscular	E
Broncopneumonia	D
Bronquite	A, C e D
Cãibras	B1
Cálculos	A
Caspa	A

Cegueira Noturna	A
Cólicas	B12
Conjuntura ocular	B2
Cravos	A
Crescimento Defeituoso	D
Depósitos calcários nos dentes	A
Depósitos de retalhos brancos na pele	B2
Diarreia	B12
Dificuldade de andar	B6
Dificuldades femininas	E
Digestão difícil	B1
Diminuição de lágrimas	A
Dores da menopausa	E
Dormência	B1 e B12
Edema	C
Enfermidades da pele	B12
Epilepsia	B6
Fadiga	B1
Falta de apetite	B12
Feridas nos lábios e língua	B2
Furúnculo	A e B
Fratura	D
Fragilidade e queda dos cabelos	A
Fraqueza geral	B6

Fraqueza muscular	B1
Fraqueza das pernas	B12
Gases	B1
Gripe	C
Hemorragias	C e K
Inflamação das gengivas	C e A
Insônia	B1 e B2
Irritação da pele	B6
Má estrutura óssea	D
Maus dentes	D
Miopia	A e D
Palidez	B1, B2 e B12
Paralisia dos nervos	B1
Parto difícil	D
Pele seca e áspera	A
Perturbações cardíacas	E e B1
Pigmentação mais intensa na borda interior da axila	A
Prisão de ventre	B1
Raquitismo	D
Resfriados frequentes	A, C e D
Reumatismo	B12
Tuberculose	D
Úlceras	B, A, C e U

Vômitos na gravidez	B6

SINTOMAS POR DEFICIÊNCIA DE MINERAIS

Sintomas:	**Falta de:**
Acidez e gases no estômago	Sódio
Adormecimento	Fósforo
Anemia	Ferro
Angústia e lamentos durante o sono	Cloro
Apetite incontrolável	Flúor
Tremores	Cálcio
Arranques histéricos	Enxofre
Arteriosclerose	Magnésio
Atrofia muscular	Potássio
Bócio ou papo	Iodo
Cãibras Potássio e	Cálcio
Calvície	Silício
Cárie dentária	Cálcio
Completa sequidão na garganta	Ferro
Coração nervoso	Cálcio
Depressão mental, tristeza	Sódio e iodo
Desmaio	Magnésio
Desnutrição	Cálcio
Diminuição da atividade mental	Iodo

Dores de cabeça	Potássio
Dores nas costas	Ferro
Dores nos órgãos genitais	Cálcio
Edema nos tornozelos	Potássio
Emagrecimento demais	Iodo
Enxaquecas	Cálcio
Esgotamento sexual	Silício
Fadiga Iodo, Ferro e	Potássio
Fadiga em ler e conversar	Ferro
Fadiga mental	Fósforo
Falta de ânimo	Iodo
Frieza sexual	Fósforo
Mau hálito	Enxofre
Hemorragias	Cálcio
Irritabilidade	Sódio e Cálcio
Insônia	Potássio e Cálcio
Mente tardia	Iodo

Fonte: Tenha Saúde Alimentando-se Bem, Erni Köhler, pág. 25

FITOTERAPIA - COMO UTILIZAR AS PLANTAS MEDICINAIS

As plantas de nosso país curam tudo, basta saber escolher e usar adequadamente.

Von Martius – botânico alemão visitou nosso país e afirmou: “As plantas brasileiras não curam, fazem milagres”.

Pela minha experiência adquirida em muitos anos estudando e aplicando as plantas para a saúde, fico muito admirado do grande poder curativo que elas possuem. Todo o câncer desde que não seja uma metástase, isto é que tenha se espalhado por mais de 3 órgãos e enquanto o corpo possua energia vital suficiente, desaparece com o uso correto de plantas. Isso comprovo com meu trabalho em bioenergética em muitas centenas de casos.

É lamentável que os estrangeiros estejam roubando nossas plantas e patenteando seu uso, de modo que não sejamos mais os legítimos proprietários delas. Sobretudo os EUA tem feito muito isso.

A medicina através das plantas foi a primeira do mundo e continua a ser a melhor de todas. A natureza é a farmácia de Deus.

O Brasil talvez tenha a maior biodiversidade em plantas em todo o mundo.

Mas o nosso povo ainda não acordou bem para essa riqueza.

Porém fico admirado com a quantidade de pessoas muito estudadas que hoje estão voltando a tomar chás caseiros, devido à desilusão com os tratamentos alopáticos, sobretudo para combater doenças crônicas. Estamos voltando às origens...

Neste livro faço questão de mostrar aos leitores que as plantas também podem prejudicar e intoxicar nosso organismo se forem usadas em excesso ou mal combinadas. Há plantas que não combinam entre si num mesmo chá, há plantas tóxicas, mas benéficas em pequenas doses.

Vejamos a seguir alguns cuidados e procedimentos para o correto uso das plantas medicinais.

– identificar bem a planta e colhê-la em lugar longe de qualquer poluição, além disso, colhê-la de preferência de manhã após a secagem do orvalho da noite. Evitar colher após as chuvas;

– colher folhas adultas, bem formadas, limpas, evitando as folhas secas;

– as sementes ao serem colhidas devem estar maduras e secas;

– para secar se utiliza um pouco de sol, forno brando, ou melhor, pendurá-las num local bem ventilado;

– para fazer chá pode-se misturar 7 a 8 plantas para uma pessoa adulta, 6 a 7 para pessoas muito idosas e 3, 4 ou 5 para crianças, dependendo da idade. O máximo de mistura que o organismo tolera é de 9 plantas para pessoas muito fortes. Isso é testado pelo método bioenergético;

– um adulto beberá em média 800 ml de chá ao dia ou até 1 litro. As pessoas muito idosas, acima de 65 anos apenas 700 ml ou 600 ml. As crianças começarão com 100 ml, 200 ml, 300 ml e assim conforme a idade irá aumentando até chegarem a 500 ml, por volta de 6 anos;

– a parte mais forte de uma planta é a semente, depois a raiz, o tronco, as folhas e flores;

– raízes e sementes são necessárias ferver um pouco para usar, cerca de 5 minutos. Folhas e flores não se devem ferver, mas apenas fazer infusão, isto é, despejar água fervente sobre ela e depois deixar tampadas por 10 minutos, em seguida coar e guardar em recipiente de vidro, porcelana ou plástico bem duro;

– quanto de erva se coloca no chá? Não é a quantidade que vai curar, mas sim a qualidade. Nunca fazer chá muito forte porque intoxica e não será todo aproveitado pelo organismo. Se pega com três dedos juntos (polegar, indicador e médio) uma boa pitada de erva seca, o tanto de uma colher das de café de cada planta a ser misturada e se coloca na vasilha adequada para seu preparo. Quando as plantas forem colhidas na hora pode-se colocar até o dobro da pitada, porque a planta verde não está tão concentrada como a seca;

– importante saber beber o chá. Deve-se beber dentro de 8 horas para que não oxide e perca valor medicinal. Portanto se o chá foi feito de manhã às 8 horas **deve ser consumido** aos poucos até às 16 horas;

– a planta seca necessita de maior tempo de infusão do que uma erva verde;

– é bom começar com chá bem fraco e ir aumentando aos poucos;

– quem bebeu chá forte demais e já não faz mais efeito porque o organismo está intoxicado com ele, deve fazer o seguinte: a) interromper por 20 dias os chás; b) triturar os chás até se tornarem um fino pó e usar misturado na comida, almoço e janta, apenas uma colher das de sobremesa em cada refeição. Isso também faz efeito, mas atenção: misture apenas com um pouco de comida, não no prato todo, porque se a planta for muito amarga como a quina, você não terá mais coragem de comer o prato todo;

– o processo de cura através das plantas é lento, suave e seguro;

– não se devem deixar os chás de um dia para o outro, mas preparar para cada dia a dosagem certa;

– para fazer banhos a dosagem média de ervas é de 15 a 40 g por litro de água. Jovens e idosos usam 2/3 de litro; crianças 300 ml;

– além da **infusão**, podemos usar as plantas em **decocção**, isto é ferver as plantas junto com a água por 5 a 10 minutos em geral. As partes duras como cascas e raízes podem ser fervidas até por 30 minutos. Através da **maceração** que consiste em por as ervas de molho em água fria ou em pinga, vinho, álcool ou azeite, durante 10 a 24 horas, dependendo do que se usa. As partes mais duras podem ficar por 22 a 24 horas. É um método em que se aproveita tudo da planta, nada evapora;

– pode-se ainda fazer pomada das plantas, compressas com as plantas amassadas etc.

Atenção: em cada receita fitoterápica com mistura de diversas plantas é importante colocar uma **antibiótica**, uma **digestiva**, uma **diurética** e uma **vermífuga**, porque a maioria das pessoas tem algum tipo de verme.

GRAVURA DAS PLANTAS E NOMES CIENTÍFICOS

Ao longo dos anos, em minhas viagens pelo Brasil para proferir as mais de 3.300 palestras, tive a oportunidade de fotografar pessoalmente a maioria das ervas medicinais que cito em meus trabalhos.

Confira a seguir a listagem das principais plantas medicinais, junto a seu nome científico.

Abacate – *Persea gratissima*

Abacaxi – *Ananas sativus*

Abóbora – *Cucurbita pepo*

Alecrim-do-jardim – *Rosmarinus officinalis*

Alecrim do campo – *Baccharis dracunculifolia*

Alho – *Allium sativum*

Açafrão-da-índia – *Curcuma longa*

Açoita cavalo – *Luehea divaricata*

Agrião – *Sizymbrium nasturtium*

Amoreira – *Marus alba*

Angélica-dos-jardins – *Angélica archangelica*

Angico – *Piptadenia colubrina*

Alcachofra – *Cynara scolymus*

Alfafa – *Mendicago sativa*

Alfavaca – *Occimum canum*

Araçá – *Psidium cattleianum*

Arruda – *Ruta graveolens*

Artemísia – *Artemisia vulgaris*

Assa-peixe – *Vernonia polyanthes*

Aveia – *Avena sativa*

Avenca – *Adiantum capillus veneris*

Beterraba – *Beta vulgaris*

Boldo-do-brasil – *Coleus barbatus*

Cabelo-de-milho – *Zea mays*

Babosa ou alóes – *Aloe vera*

Baleeira – *Cordia verbenacea*

Bananeira – *Musa paradisiaca*

Café – *Coffea arabica*

Caju – *Anacardium occidentale*

Calêndula – *Calendula officinalis*

Barbatimão – *Stryphnodendrum adstringens*

Bardana – *Arctium lappa*

Batata-inglesa – *Solanum tuberosum*

Camomila-dos-alemães – *Matricaria chamomila*

Cana-do-brejo ou de macaco – *Costus spiralis*

Cana-da-índia– *Costus spicatus*

Cana-de-açúcar – *Saccarum officinalis*

Cancerosa ou cancorosa – *Maytenus Ilicifolia*

Capim-cidreira – *Cymbopogom*

Cebola – *Alium cepa*

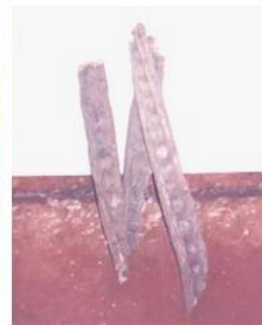
Chá-de-bugre – *Casearia silvestris*

Chapéu-de-couro – *Echinodorus grandi*

Caqui – *Diospyros caqui*

Caroba – *Jacaranda Micrantha*

Carobinha-do-campo – *Jacaranda Peteroides*

Cipó-açougue – *Apodanthera smilacifolia*

Cipó escada ou escada de macaco – *Bauhinia splends*

Cipó-insulina – *Cissus Cissyoides*

Carqueja – *Baccharis trimera*

Catuaba – *Erythroxilon catuaba*

Cavalinha – *Equisetum arvense*

Cipó-mil-homens – *Aristolochia triangularis*

Cipó-são-joão – *Pyrostegia venustato*

Cipó-suma – *Anchieta salutaris*

Coco-da-bahia – *Cocos nucifera*

Cordão-de-frade – *Leonotis nepetaefolia*

Coro-onha ou olho-de-boi – *Mucuna altissima*

Crajiru ou Pariri – *Arrabidaea chica*

Couve – *Brassica oleracea*

Dente-de-leão – *Taraxacum officinale*

Douradinha-do-campo – *Palicurea rigida*

Embaúba ou Umbaúba – *Cecropia glaziovi*

Erva-de-bicho – *Olygonum persicaria*

Erva-de-santa-Maria – *Chenopodium ambrosioides*

Erva-macaé ou Santos-filhos – *Leunurus sibiricus*

Espinheira-santa – *Maytenus aquifolia*

Fel-da-terra – *Lepidium bonariensis*

Figatil ou Boldo-goiano – *Vernonia condensata*

Fruto de macaco – *Posoqueria acutifolia*

Funcho – *Foeniculum vulgare*

Gengibre – *Zingiber officinalis*

Gergelim – *Sesanum indicum*

Gervão – *Verbena bonariensis*

Girassol – *Helianthus annus*

Ginkgo-biloba – *Ginkgo biloba*

Goiabeira – *Psidium guajava*

Graviola – *Annona muricata*

Guaco – *Mikania guaco*

Hortelã – *Menta crispa*

Ipê-roxo – *Tabebuia avellanedae*

Jambolão – *Syzygium jambolanum*

Jabu, Jambu – *Spilanthes oleracea*

Jatobá – *Hymenaea courbaril*

Jabuticabeira – *Myrciaria trunciflora*

Jurubeba – *Solanum paniculatum*

Lágrimas-de-Nossa Senhora ou contas de Rosário – *Coix lacrima*

Limeira – *Citrus bergamita*

Limão rosa, Limão bergamota – *Citrus limonia*

Limão taiti – *Citrus latifolia tanaka*

Limão ciciliano

Linhaça – *Linum usitatissimum*

Losna – *Artemisia absinthium*

Macela – *Achysochyne satureioides*

Mandacaru – *Cereus sp*

Melão-de-são-caetano – *Momordica charanthia*

Melancia – *Citrulus vulgaris*

Malva – *Malva sylvestris*

Mandioca ou Aipim – *Manihot utilissima*

Manjerona – *Origanum magerona*

Mentrasto – *Ageratum conyzoides*

Mil-em-rama – *Achillea millefolium*

Moranga – *Cucurbita maxima*

Mamoeiro - macho – *Carica papaya*

Manto de viuva – *Tradescantia pupurea*

Mastruço, Mentruz – *Lepidium didymus*

Mostarda – *Sinapis nigra*

Mulungu – *Erythtina speciosa*

Nabo – *Brasilica nabus*

Nogueira-pecã – *Juglans regia*
Pfáfia – *Pfaffia paniculata*
Pariparoba, Caapeva – *Piper umbellatum*
Repolho – *Bassica oleracea*
Romã – *Punica granatum*
Rúcula – *Eruca sativa*

Picão-preto – *Bidens pilosa*
Pata-de-vaca – *Bauhinia fortificata*
Poejo – *Mentha poegium*
Sabugueiro – *Sambuccus australis*
Salsa – *Petroselinium sativum*
Salsaparrilha – *Smilax ssp*

Pulmonária – *Stachys byzantina*
Quebra-pedra – *Phylanthus ninuri*
Quina – *Cohtarea herandra*
Sálvia – *Salvia officinalis*
Sene – *Cassia leptocarpa*
Serralha-brava – *Sonchus oleraceus*

Sete-sangrias – *Cuphea ssp*

Soja – *Glycina hispida*

Stévia – *Stevia rabaudiana*

Sucupira – *Bowdichia virgiloides*

Taiuiá – *Cayaponia tayuya*

Tansagem – *Plantago major*

Tarumã – *Vitex megapotamica*

Terramicina – *Alternanthera brasiliana*

Tamarindeiro – *Tamarindus indica*

Trapoeraba – *Tradescanthia zebrina*

Unha-de-gato – *Acacia plumosa*

Urtigão – *Urera bacifera*

Uva, Parreira – *Vitis vinifera*

Uva-ursi – *Arctostaphylos uva ursi*

Urucu – *Bixa orelana*

EXPLICAÇÕES SOBRE AS PLANTAS

Abacateiro (*Persea gratissima*) – combate artritismo, elimina cálculos renais e do fígado, é diurética. Usar as folhas secas. Contraindicação: palpitação cardíaca, pressão baixa. Sua toxidez é mínima. Seu poder curativo é de 33%.

Abacaxi (*Ananas sativus*) – é desobstruente do fígado e digestivo, auxilia a curar dores de garganta e bronquite, combate prisão de ventre. Contraindicação: colite, acidez do estômago, aftas. Sua toxidez é zero. Seu poder curativo é de 38%.

Abóbora (*Cucurbita pepo*) – as sementes são vermífugas, inclusive para eliminar solitárias misturadas com açúcar e leite em jejum. Com o suco das folhas e flores se trata inflamações do ouvido, da próstata, erisipela, queimaduras, problemas renais e da bexiga. Não tem contraindicação e nem toxidez. Seu poder curativo é de 21%.

Açafrão-da-índia (*Curcuma longa*) – é digestivo, diurético, calmante, combate cólicas, é bom para os rins e bexiga. Deve ser evitado por quem tem pressão alta, problemas cardíacos e urina solta. Sua toxidez é mínima. Seu poder curativo é de 26%.

Açoita cavalo (*Luehea divaricata*) – combate gripes, tosses, cãibras de sangue, insônia, disenterias, a casca é depurativa bem como as folhas. É contraindicado para quem tem pressão baixa. Sua toxidez é baixa e seu poder curativo também, 24%.

Agrião (*Sizymbrium*) – comer e tomar o chá é bom para reumatismo, pulmões, rins e fígado e ajuda eliminar seus cálculos, limpa o sangue. Contraindicações: gravidez, colite. Sua toxidez é zero. Seu poder curativo é de 36%.

Alcachofra (*Cynara scolymus*) – é ótima para o fígado, vesícula, digestão, elimina ácido úrico, é forte diurética, combate reumatismo. É contra-indicada para quem tem urina solta. Sua toxidez é mínima. Seu poder curativo é de 47%, excelente.

Alfafa (*Mendicago sativa*) – combate anemia, urina solta, é calmante dos nervos, é reconstituinte, abre o apetite, combate apendicite. Deve ser evitada por quem tem pressão alta. Seu poder curativo é de 35%.

Alfavaca (*Occimum canum*) – é diurética, estimulante, serve para gargarejos nas aftas, combate anginas, areia dos rins, aumenta a pressão, combate tontura, melhora as digestões. Deve ser evitada por quem tem urina solta. Seu poder curativo é de 23%.

Alecrim-do-jardim (*Rosmarinus officinalis*) – é tônico cardíaco, combate gases intestinais, indigestão, nervosismo, menstruações irregulares e difíceis e é indicada para fígado e intestinos. Deve ser evitado por quem tem pressão baixa. Sua toxidez é mínima e seu poder curativo é de 28%.

Alecrim do campo (*Baccharis dracunculifolia*) – combate bronquite, gripe, problemas de garganta, herpes. Tem 42% de poder curativo.

Alho (*Allium sativum*) – bronquite, gripe, abaixa a pressão (usado em tintura), combate diabete, febre, vermes tomado com leite ou limão. Deve ser evitado por quem tem doenças renais, pressão baixa, úlceras, gastrite, colite. Sua toxidez é mínima e seu poder curativo é de 46%.

Amoreira (*Marus alba*) – existem a preta, a branca e a vermelha. A amora branca é usada na menopausa, combate inflamações da garganta e amígdalas, usadas em forma de gargarejos. Abaixa a pressão. Deve ser evitada por quem tem pressão baixa, gastrite e úlcera. Sua toxidez é baixa e seu poder curativo é médio, 35%.

Angélica-dos-jardins (*Angélica archangelica*) – digestiva, combate cólicas, bronquite, enfermidades da garganta, pulmões e fígado, rins, e bexiga, convulsões, cãibras e cólicas. Deve ser evitada por quem tem pressão alta e problemas cardíacos. Seu poder curativo é de 34%. Sua toxidez é baixa.

Angico (*Piptadenia colubrina*) – o chá da casca combate diarreia, disenteria e anginas, é grande depurativo, combate gonorreias. Deve ser evitado por quem tem problemas cardíacos e pressão baixa. Sua toxidez é baixa. Seu poder curativo é de 32%.

Araçá (*Psidium cattleianum*) – utilizam-se raízes, cascas e folhas para combater as diarreias, disenterias, hemorragias, problemas cardíacos e urinários. Seu poder curativo é de 17%. Sua toxidez é mínima.

Arruda (*Ruta graveolens*) – combate vermes, mata piolhos, o suco colocado no ouvido combate o zumbido, elimina gases intestinais, combate dor de dente e de cabeça. Deve ser evitada na gravidez, nas palpitações cardíacas e na pressão baixa. Só pode ser usada por 10 dias internamente. Sua toxidez é alta e seu poder curativo é baixo, 16%.

Artemísia (*Artemisia vulgaris*) – combate vermes, gases, anemia, fraqueza geral, doenças do fígado, afecções uterinas, acalma os nervos. Deve ser evitada por quem tem cálculos e areia nos rins. Sua toxidez é mínima e seu poder curativo é 22%.

Assa-peixe (*Vernonia polyanthes*) – combate tosse, asma, pontadas no peito, gripes, afecções do útero, contusões. Deve ser evitada por quem tem úlcera e gastrite. Seu poder curativo é de 35% e sua toxidez é baixa.

Aveia (*Avena sativa*) – é fortificante para crianças e idosos, é recomendada para doenças do aparelho urinário. É alimento ideal para os que sofrem de pressão baixa. Deve ser evitada por quem tem pressão alta, colite, obesidade e alergia. Seu poder curativo é de 33%.

Avenca (*Adiantum capillus*) – combate catarro pulmonar, tosses, bronquite, diarreia, disenteria, gripe e calvície. Deve ser evitada por quem tem prisão de ventre e urina presa. Sua toxidez é baixa, bem como seu poder curativo, 14%;

Babosa, Aloés (*Aloe vera*) – serve para aplicar nas hemorroidas, sobre queimaduras, feridas, para madurecer tumores aplicando sobre eles. Internamente combate prisão de ventre e ajuda no combate ao câncer, misturada com mel. Deve ser evitada para uso interno por quem tem colite e hemorroidas, só pode ser usada internamente por 15 dias. Sua toxidez é alta e seu poder curativo também, 46%.

Baleeira (*Cordia verbenacea*) – é indicada na menopausa, no reumatismo, para combater dores externamente em forma de extratos ou tinturas, para lavar feridas. Deve ser evitada por quem tem pressão baixa, estômago e fígado fracos. Sua toxidez é média. Seu poder curativo é de 35%.

Bananeira (*Musa paradisiaca*) – é boa antibiótica a folha; o umbigo da ponta do cacho serve para fazer xarope para bronquite e asma. O suco do tronco é contraveneno e indicado para combater icterícia. Sua toxidez é baixa e seu poder curativo é alto, 46%.

Barbatimão (*Stryphnodendrum adstringens*) – é adstringente, indicado para combater úlceras, hemorroidas, miomas, doenças de pele tais como impigens e herpes (lavar com o chá), leucorréia, hemorragias do útero, blenorragia, é especial para mulheres, usa-se a casca. Ótimo para lavar feridas, herpes e queimaduras. Deve ser evitada por quem tem prisão de ventre. Sua toxidez é média, seu poder curativo é de 34%.

Bardana (*Arctium lappa*) – é digestiva, diurética, combate doenças de pele, problemas pulmonares, feridas sifilíticas, congestões do estômago com muita eficácia. Deve ser evitada por quem tem pressão baixa. Sua toxidez é mínima. Seu poder curativo é de 37%.

Batata-inglesa (*Solanum tuberosum*) – o suco dela tomado antes das refeições combate a acidez estomacal; ajuda a curar as úlceras estomacais e a gastrite. Ralar e aplicar sobre abcessos, sobre picadas venenosas, queimaduras. Tem 38% de poder curativo e é bem tolerada por todos.

Beterraba (*Beta vulgaris*) – combate anemias, o chá das folhas elimina cálculos renais, é bom para o fígado, rins e baço. Deve ser evitada pelos diabéticos e por quem tem pressão alta. Seu poder curativo é de 34%.

Boldo-do-Brasil (*Coleus barbatus*) – é conhecido também por boldo graúdo e falso-boldo. Serve para combater males do intestino, estômago, fígado, pressão alta, dor de cabeça. Deve ser evitado por quem tem colite, úlcera e pressão baixa. Sua toxidez é alta por isso o chá deve ser fraco e por pouco tempo. Seu poder curativo é de 36%.

Cabelo-de-milho (Zea mays) – é diurético, combate afecções da bexiga e dos rins, cistite, areias, dores ao urinar, albuminúria. Deve ser evitado por quem tem urina solta. Sua toxidez é mínima. Seu poder curativo é de 22%.

Cafeeiro (*Coffea arabica*) – o fruto é tônico e estimulante do cérebro, causa dependência por causa da cafeína; combate embriaguez, asma, tosse, má digestão. Deve ser evitado por quem tem pressão alta, ácido úrico, colite, úlcera e gastrite. Sua toxidez é média. Seu poder curativo é de 31%.

Cajueiro (*Anacardium occidentale*) – o suco combate a fraqueza em geral, é diurética, a casca combate diabete, é afrodisíaco; o suco das folhas serve para gargarejos, é tônico genital. Deve ser evitado por quem tem urina solta. Sua toxidez é mínima. Seu poder de cura é de 33%.

Calêndula (*Calendula officinalis*) – é ótima para todo o tipo de alergias, evita o aborto, combate colite, gases, cólicas intestinais, gastrite, é expectorante, combate cistos, tumores e verrugas, ótima para lavar feridas e alergias, herpes (tomar e lavar), para usar em pomadas e sabonetes para combater doenças de pele. Não tem efeitos colaterais. Seu poder curativo é de 42%.

Camomila-dos-alemães (*Matricaria chamomila*) – é digestiva, combate gases, fraqueza estomacal, má digestão, falta-de-apetite, doenças do útero e ovários. Deve ser evitada por quem tem pressão alta. Seu poder curativo é de 16% apenas.

Cana-do-brejo (*Costus spiralis*) – é diurética, sudorífica, combate sífilis e pedras na bexiga, usada na falta de regras, combate anemia, areia nos rins. Deve ser evitada por quem tem pressão alta e urina solta. Seu poder curativo é de 38%, sua toxidez é nula.

Cana-da-india (*Costus spicatus*) – tem propriedades semelhantes à anterior.

Cana-de-açúcar (*Saccarum officinalis*) – é tônica, mantém a força muscular, o melado é recomendado para combater anemia e fraqueza do coração. O chá da folha baixa a pressão. Deve ser evitada pelos diabéticos e por quem tem pressão baixa. Seu poder curativo é de 15%.

Cancerosa, Cancorosa (*Maytenus ilicifolia*) – tem as propriedades da Espinheira-santa.

Capim-cidreira (*Cymbopogom*) – é calmante, faz suar, combate gases intestinais, perturbações urinárias, histerismo, porém tomá-la com muita frequência enfraquece a pessoa. Deve ser evitada por quem tem pressão baixa. Tem apenas 14% de poder curativo.

Caqui (*Diospyros caqui*) – o fruto é rico em vitamina C e ferro. Combate anemia. O chá das folhas desperta o sono. Contraindicação: diabete, diarreia. Seu poder curativo é de 21%.

Caroba (*Jacaranda micrantha*) – é uma árvore de muito valor curativo, sobretudo como depurativa do sangue. Combate doenças de pele como sífilis, ótima para lavar feridas, combate pressão alta, é diurética, combate amebas do intestino, combate reumatismos. Deve ser evitada por quem tem pressão baixa. Sua toxidez é mínima. Seu poder de cura é de 44%.

Carobinha-do-campo (*Jacaranda Peteroides*) – é da família das carobas, porém rasteira e típica dos cerrados, com poder curativo poderoso. Combate alergias, má digestão, amigdalite, catarros, epilepsia, melhora a circulação, combate cirrose, mal de chagas, sífilis, herpes, diabete, tétano, tuberculose, malária, colite, etc. Não tem nenhuma contraindicação nem toxidez. Seu poder curativo na raiz é de 57% poderosíssima. Nas folhas é de 50%.

Carqueja (*Baccharis trimera*) – é desobstruente do fígado, combate febres, anemia, fraqueza intestinal e perda de sangue, é ótima contra diabetes. Deve ser evitada por quem é muito magro, quem tenha pressão baixa, quem tenha urina solta, colite, diarreia. Sua toxidez é mínima. Seu poder curativo é de 43%.

Catuaba (*Erythroxilon catuaba*) – melhora a potência sexual, a memória, estimula o apetite, fortalece os nervos e combate fraquezas. Deve ser evitada por quem tenha pressão alta e problemas cardíacos. Tem 37% de poder curativo.

Cavalinha (*Equisetum arvense*) – é um precioso vegetal para as vias urinárias, combate tuberculose, prostatite, colite, ajuda a eliminar cálculos renais, combate incontinência da urina, gastrite, úlceras do estômago e intestino, contém muita sílica, é remineralizante. É bem tolerada por todos. Seu poder curativo é de 48%.

Cebola (*Alium cepa*) – é bom alimento e muito medicinal. É antídoto, combate febre, melhora as afecções da garganta aplicando-a, combate a prisão de ventre, tosse, bronquite e catarro, é boa para diabéticos, abre o apetite, combate enfermidades cardíacas, desintoxica o fígado quando comida crua. Deve ser evitada por quem tenha estômago fraco, gastrite, úlcera, colite, cistite, ácido úrico, e problemas sérios nos rins. Sua toxidez é mínima. Seu poder curativo é de 33%.

Chá-de-bugre, Graçatonga (*Casearia silvestris*) – é diurética, emagrece, abaixa a pressão sanguínea, fortifica o coração, combate herpes simples, herpes zoster, melhora a circulação, combate reumatismo, evita a arteriosclerose, combate sífilis, picadas venenosas e mordeduras venenosas, nestes casos tomar e aplicar o chá sobre o local. Seu chá deve ser evitado por quem tenha pressão baixa, magreza, urina solta. Seu poder curativo é de 43%.

Chapéu-de-couro (*Echinodorus grandi*) – é indicado contra moléstias da pele, reumatismo, ácido úrico, gota, sífilis, bom para rins e bexiga, é depurativo do sangue e ajuda a baixar a pressão. Evita arteriosclerose, combate herpes simples. Não é recomendado para quem tem pressão baixa e é magro. Poder curativo 48%, sem toxidez.

Cipó-açougue ou Azougue (*Apodanthera smilacifolia*) – ótimo para quem tem urina solta, enurese, reumatismo, é depurativo, combate doenças de pele, dores nos ossos, herpes e AIDS, escabiose. É contraindicado para quem tiver urina presa e pressão alta. O seu poder de cura no cipó é de 47%.

Cipó escada ou Escada de macaco (*Bauhinia splends*) – suas folhas e cascas são usadas para lavar toda espécie de feridas e úlceras e também para combater as caspas. Seu chá é diurético e benéfico para rins e bexiga. Combate reumatismos, artrites e artroses, hérnias de disco, sífilis. Seu poder curativo é de 41%. Sua toxidez é 1%. Sua única contraindicação é para quem tem urina solta.

Cipó-insulina (*Cissus Cissyoides*) – combate alergia, diabete, artrite, blenorragia, cálculo-renal, catarros, doença-de-chagas, dores articulares, enxaquecas, melhora a imunidade, é antibiótica, combate sífilis, sinusite, etc. Tem 44% de poder curativo. É contraindicado para colite. Tem baixa toxidez.

Cipó-mil-homens (*Aristolochia triangularis*) – tem muitas variedades, é das plantas mais curativas que existem e a considero a melhor vermífuga, inclusive para eliminar solitárias de qualquer parte do corpo. É conhecido também como Cassaú ou Jarrinha. É ótimo para eliminar vírus resistentes como HIV, Herpes de toda espécie, blenorragia, epilepsia, combate infecções, febres, sífilis, depressão, nevralgias, provoca suor e faz vir menstruações abundantes. Abre o apetite, combate digestões pesadas, desinflama os testículos. Mas o mais importante é que este chá forte, misturado com argila e aplicado por 20 a 40 dias eliminam tumores, cistos, miomas e câncer. Aplicar por 3 horas ou noite toda, numa espessura de meio a um centímetro.

Contraindicações: tem toxidez alta, por isso não deve ser usado por mais que 20 a 30 dias e deve ser evitado por quem tem problemas cardíacos sérios, sobretudo taquicardia. Os obesos também o devem evitar porque aumenta o apetite. Em doses fortes é abortivo. Nos problemas graves de fígado deve ser evitado, bem como na pressão muito alta. As crianças e jovens em geral o toleram muito bem. Seu poder curativo é alto, 48% no cipó.

Cipó-são-joão (*Pyrostegia venustato*) – é regulador das menstruações, é calmante, combate vitiligo e manchas brancas na pele, é bom para lavagens vaginais, da flor se extrai um óleo para embelezar a pele. Não recomendado para problemas de fígado. Seu poder curativo é de 42%. Sua toxidez é baixa.

Cipó-suma (*Anchieta salutaris*) – excelente depurativo, bom para doenças de pele (tomar e lavar), combate herpes, manchas no rosto, dores volantes, é de efeito rápido nas eczemas úmidas e secas nas crianças. Melhora a imunidade, por isso é bom torrar um pouco, reduzir a pó e misturar na comida das crianças, isso também combate bem a anemia. Não tem nenhuma contraindicação. Tem 48% de poder curativo.

Coco-da-bahia (*Cocos nucifera*) – o seu suco oleoso é vermífugo. A manteiga de coco é boa para lábios rachados. A água do fruto verde cura a hidropisia. Comendo do fruto o dia todo elimina solitárias, combate também a anemia. Seu poder curativo é de 23%, não possui toxidez. É contraindicado para diarreias e disenterias.

Cordão de frade (*Leonotis nepetaefolia*) – é planta maravilhosa para combater enxaquecas associada à quina ou ao cipó-mil-homens. Combate reumatismos, dores corporais, é estimulante, diurética, combate hemorragias, asma, perturbações do estômago, é antibiótica. Seu poder curativo é de 49%, muito alto, portanto. Sua toxidez é muito baixa. Não tem contraindicação.

Coro-onha ou Olho-de-boi (*Mucuna altissima*) – é boa para evitar e remover os defeitos do derrame, porém é altamente tóxica, por isso só se pode usar um grama da semente por dia, isto corresponde mais ou menos a uma pontinha de faca ou uma mínima pitada. Despeja-se água fervente, deixar por 10 min. coar e tomar aos poucos uma xícara por dia de chá. É contraindicada para problemas cardíacos e renais. Seu poder de cura é apenas 18%, mas sua toxidez chega a 40%.

Crajiru, Pariri (*Arrabidaea chica*) – é planta com poder de cura altíssimo chega a 60% e sem nenhuma contraindicação. Sua toxidez é baixa. Combate herpes e infecções, úlceras, gastrite, anemia e prostatite. Pode-se usar a planta toda. É ótima para lavar afecções da pele, psoríases, queimaduras, herpes etc.

Couve (*Brassica oleracea*) – o suco e a semente combatem vermes, afecções respiratórias e anemia. É muito bom seu suco antes das refeições para combater o vício do alcoolismo, tomado em jejum facilita a cura de úlceras no estômago, seu suco tomado alivia as hemorroidas.

Dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) – é depurativo, bom para o fígado e para a pele, abre o apetite, combate a prisão de ventre. Seu suco tomado com água é vantajoso fortificante dos nervos. Estimula a vesícula. É contraindicado para pressão baixa. Sem toxidez. O poder curativo é de 37%.

Douradinha-do-campo (*Palicurea rigida*) – é diurética nas dificuldades de urinar, bom para inflamações da bexiga e elimina os cálculos. Combate alergias, eczemas e edemas. Planta sem toxidez alguma. Seu poder de cura é de 42%.

Embaúba ou Umbaúba (*Cecropia*) – provoca muita urina, acalma o coração nas taquicardias, combate coqueluche, tosse, gripes, asma, fazendo um xarope de suas folhas. Tonifica o coração e regulariza suas batidas. É contraindicada no caso de urina solta. Tem toxidez média e 32% de poder curativo.

Erva-de-bicho (*Olygonum persicaria*) – também conhecida como pimenta d'água. É especial para combater hemorroidas, hemorragias gástricas, varizes, é aperiente, também na falta de menstruação. É boa para fazer lavagens vaginais, clisteres. É contraindicada para colite, problemas de fígado. Sua toxidez é baixa, seu poder curativo é de 32%.

Erva-de-santa-maria (*Chenopodium ambrosioides*) – é poderosa vermífuga. Combate doenças nervosas, hemorroidas, varizes, dores, indigestões, zumbidos nos ouvidos, o suco cura manchas dos pulmões, facilita as menstruações. Tem alta toxidez, por isso os adultos a podem tomar apenas por 8 dias e as crianças por 5 dias apenas. É contraindicada para problemas cardíacos, palpitações, estômago fraco, problemas de fígado, gravidez. Sua toxidez chega a 10%. Seu poder de cura é de 35%.

Erva-macaé, Santos-filhos (*Leunurus sibiricus*) – é ótima em qualquer embaraço do estômago, congestões, combate gripes intestinais, diarreia, boa para lavar feridas, nas erisipelas, doenças de pele, é diurética, combate a pressão alta, hemorroidas, elimina rápido uma desidratação. Combate varizes, inflamações internas e externas. É contraindicada para quem tem pressão baixa, prisão de ventre, colite, insônia. Sua toxidez é alta. O poder de cura é de 23%.

Espinheira-santa (*Maytenus aquifolia*) – é planta de muito valor medicinal, sobretudo para problemas gastrointestinais como úlceras e gastrites, prisão de ventre, é depurativa, combate ácido úrico, é boa para os rins, boa para afecções da pele auxilia na cura do câncer. É contraindicada na amamentação porque faz diminuir o leite. Seu poder curativo é alto, 48% nas folhas.

Fel-da-terra (*Lepidium bonariensis*) – planta excelente para combater diabetes e problemas de fígado, hepatites, é grande depurativo, abre o apetite e é digestivo, combate a prisão de ventre. É contraindicado para colite. Sua toxidez á média e o poder de cura alto, 44%.

Figatil, Boldo-goiano (*Vernonia condensata*) – é muito boa para problemas de fígado e vesícula, dor de cabeça, má digestão. É contraindicado nos casos de colite, hemorroidas, problemas cardíacos, pressão baixa, diarreia e na gravidez. Tem toxidez alta. Seu poder curativo é baixo, apenas 19%.

Fruto de macaco (*Posoqueria acutifolia*) – árvore, excelente vermífuga, pode-se usar qualquer parte da árvore. Bacteriana, combate colite, sinusite, rinite, herpes de todo o tipo e rickéttsias. Tem até 50% de poder curativo no tronco. Nenhuma contraindicação.

Funcho (*Foeniculum vulgare*) – é semelhante a erva-doce, anis. Abre o apetite, é digestivo, combate gases, combate afecções das vias urinárias, sua raiz é diurética e aumenta o leite das mães. É contraindicada para pressão alta. Seu poder curativo é de 15%, apenas.

Gengibre (*Zingiber officinalis*) – combate inflamações e infecções de garganta, gripes, pressão baixa, gases, cólicas intestinais, tosses, bronquite, melhora a voz. É contraindicado para pressão alta, azia, gastrite, estômago fraco, hemorroidas. Sua toxidez é média. Seu poder de cura é médio, 29%.

Gergelim (*Sesanum indicum*) – seu óleo é muito nutritivo, combate a prisão de ventre, é tônico para os nervos, e usado para passar nos locais do reumatismo. A semente torrada é excelente alimento, muito rica em proteínas. É contraindicado para mulheres grávidas, para os obesos. Seu poder curativo é de 48%.

Gervão (*Verbena bonariensis*) – é uma planta ótima para problemas de fígado em geral, para digestão, combate a prisão de ventre, é diurético, facilita a menstruação, é tônico, estimulante. Sua toxidez é muito baixa, é bem tolerado por todos. Seu poder de cura é alto, 46%.

Girassol (*Helianthus annus*) – usam-se muito as sementes nos casos de reumatismo, resfriados, hemorragia nasal, dores de estômago, problemas cardíacos, combate malária, febres, fortalece o sistema nervoso. Seu poder curativo é de 48%.

Ginkgo-biloba (*Ginkgo biloba*) – é ótima para a circulação, sobretudo nos vasos capilares da cabeça, melhora a memória, junto com a carobinha-do-campo faz desaparecer rapidamente a labirintite, afina o sangue, por isso deve ser evitada por hemofílicos, e por quem tem hemorragias e hemorroidas. Não tem toxidez. Seu poder curativo é muito alto, 54%.

Goiabeira (Psidium guajava) – suas folhas e cascas combatem diarreia, seus frutos combatem bronquite e tosse, é eficaz em gargarejos e para lavagens vaginais. É contraindicada para quem tem prisão de ventre. Sua toxidez é média. Seu poder curativo é médio, 32%.

Graviola (*Annona muricata*) – é ótima planta para combater o câncer, usar o chá das folhas. Combate o colesterol e a pressão alta, emagrece, indicada ainda para diabetes. Seus frutos são muito apreciados para sucos. É contraindicada para quem tem problemas digestivos, pressão muito baixa e acidez estomacal. Seu chá junto com a casca do ipê roxo é imbatível na cura do câncer. Sua toxidez é apenas 0,2%. Seu poder de cura muito alto, 58%.

Guaco (*Mikania guaco*) – dá excelente xarope para tosse e gripes, combate reumatismo, albuminúria, nevralgias, é indicado contra mordedura de cobra, é cicatrizante e calmante em geral. É contraindicado para diarreia. Sua toxidez é baixa. Seu poder curativo é de 38%.

Hortelã (*Menta crispa*) – é estimulante, tônica, digestiva, vermífuga, combate prisão de ventre, calmante. Não tem contraindicação nem toxidez. Seu poder de cura é de 33%.

Ipê-roxo (*Tabebuia avellanedae*) – ótimo para as mucosas internas nos casos de gastrite, úlceras, colite, para doenças do útero e ovários, combate coceiras da pele, sífilis, herpes, câncer e é depurativo. É contraindicado para prisão de ventre. Não tem toxidez. Seu poder curativo na casca é alto, 45%.

Jambolão (*Sygysium jambolanum*) – é antibiótico, muito indicada para combater diabetes, AIDS, levanta a imunidade, hemorragias, disenterias. Pode-se usar também as sementes e raízes para combater a prisão de ventre e o catarro pulmonar. Não tem contraindicação, sua toxidez é baixa, e seu poder curativo é de 50%, portanto muito alto.

Jambu, Agrião-do-Pará (*Spilanthes oleracea*) – é para gastrites e úlceras, é poderosa vermífuga, inclusive para eliminar solitárias, elimina bactérias. Provoca a salivação, combate o escorbuto e a anemia. É contraindicada para problemas cardíacos. Sua toxidez é baixa. Seu poder curativo é baixo, 26%.

Jatobá (*Hymenaea courbari*) – usa-se a casca e folhas para problemas de próstata, pulmões, combate diarreias e disenterias, cólicas e vômitos de sangue. É contraindicado para pressão alta, problemas renais (cálculos e areia), sua toxidez é baixa. Seu poder de cura é 20%.

Jabuticabeira (*Myrciaria trunciflora*) – o fruto, a jabuticaba é gostosa, mas prende o intestino, por isso combate diarreias e disenterias, pois é muito adstringente. Boa para fazer gargarejos para inflamações da garganta e amígdalas, chá das folhas. É contraindicada para quem tem prisão de ventre. Sua toxidez é baixa. Seu poder de cura é de apenas 16%.

Jurubeba (*Solanum paniculatum*) – é estimulante da secreção biliar, usa-se como tratamento do fígado, baço e catarro da bexiga. Melhora a potência sexual masculina, é diurética por isso é usada também na hidropisia. É contraindicada para problemas cardíacos. Sua toxidez é muito baixa. Seu poder de cura é de 35%.

Lágrimas-de-Nossa-Senhora (*Coix lacrima*) – ou Contas-de-rosário, as folhas e sementes são diuréticas, ótimas para problemas de coluna, reumatismo, para rins e bexiga, dores articulares, infecções intestinais. Triturar as sementes antes de fazer o chá. Poder curativo é de 38%.

Limeira (*Citrus bergamita*) – a folha é muito boa para ajudar a eliminar areias e cálculos renais, para melhorar a pressão baixa, combate febres, combate perturbações estomacais tanto a casca como as folhas. É contraindicada para quem tem pressão alta. Seu poder curativo é baixo, apenas 15%.

Limão rosa, Limão bergamota (*Citrus limonia*) – é excelente depurativo do sangue e eliminador de acidez estomacal tem poder alcalinizante acentuado. Abaixa a pressão e equilibra também. É rico em vitamina C, combate gripes e resfriados e escorbuto. É tão rico que se atribui a ele indicação para mais de 150 doenças.

Limão taiti (*Citrus latifolia tanaka*) – 46% seu poder curativo e tem as mesmas indicações do anterior.

Limão ciciliano – é excelente depurativo do sangue e eliminador de acidez estomacal tem poder alcalinizante acentuado. Abaixa a pressão e equilibra também. É rico em vitamina C, combate gripes e resfriados e escorbuto. É tão rico que se atribui a ele indicação para mais de 150 doenças.

Linhaça (*Linum usitatissimum*) – usa-se a semente para fazer chá nos casos de diabetes, nas colites, nas inflamações do estômago e bexiga. Comer as sementes solta o intestino. O óleo de linhaça é muito usado. É contraindicado nos casos de diarreia, disenteria, pressão alta, obesidade e hemorroidas. Sua toxidez é baixa. Seu poder curativo é alto, 53%.

Losna (*Artemisia absinthium*) – elimina vermes, combate menstruações difíceis, febres, dores de estômago, cólicas e problemas de fígado. Em excesso causa anemia. É contraindicada para problemas renais, menstruações abundantes, pressão baixa. Sua toxidez é alta e seu poder de cura baixo, apenas 14%.

Macela (*Achysochyne satureioides*) – combate indigestões, problemas de estômago, falta de apetite, é tônico, amargo, indicado para perturbações gástricas. É contraindicada nos casos de prisão de ventre. Poder curativo 33%.

Malva (*Malva sylvestris*) – é antibiótica especial para a garganta, ouvidos, tosses, para males do estômago, inflamações de vista (lavar e tomar o chá), dor de dente, é calmante. Sua toxidez é mínima. Seu poder de cura é de 34%.

Mandioca ou Aipim (*Manihot utilissima*) – usa-se o chá dos brotos em chá para combater hemorroidas, insônia, suas folhas são muito utilizadas na pastoral da criança, torradas e moídas para combater anemia e desnutrição; a farinha de mandioca misturada com água combate diarreias e disenterias. É contraindicada verde para uso interno. Sua toxidez é alta, seu poder de cura também, 42%.

Manjerona (*Origanum magerona*) – combate fraqueza dos músculos e nervos. É aperiente, isto é abre o apetite, combate cólicas, incontinência dos instintos sexuais, em forma de cataplasma serve para dores reumáticas. Não tem toxidez. Seu poder curativo é de 17%.

Mamoeiro (*Carica papaya*) – seu leite, sementes e raízes são vermífugos, o xarope das flores combate a tosse. É contraindicado nos casos de doenças do fígado, acidez estomacal, e problemas cardíacos (as folhas). Sua toxidez é alta. Seu poder de cura é de 20%.

Manto-de-viuva (*Tradescantia pupurea*) – é conhecida como tetraciclina. É um antibiótico muito poderoso. É diurética, e recomendada para limpar a pele, combate herpes. É contraindicada para quem é alérgico à tetraciclina e penicilina e nas intoxicações do fígado. Sua toxidez é baixa. Seu poder de cura é alto, 46%.

Mastruço, Mentruz (*Lepidium didymus*) – indicado para doenças respiratórias, bronquite, asma, moléstias dos rins e estômago; é diurético, combate raquitismo, é boa salada, é ótima para aplicar sobre locais de pancadas e machucaduras. É livre de qualquer contraindicação. Sua toxidez é relativamente alta. Seu poder de cura é de 26%.

Mandacaru (*Cereus sp*) – o chá de suas raízes elimina com facilidade os cálculos renais. Usam-se suas hastes ou tronco para combater bronquites e catarros pulmonares em forma de chá ou xarope. É diurética e tônica para o coração. Em forma de banhos combate reumatismos, ciática, e a gota. É contraindicada nos casos de pressão alta, nos problemas de fígado. Sua toxidez é média. Seu poder de cura é de 37%.

Melão-de-são-caetano (*Momordica charanthia*) – suas folhas são indicadas na leucorréia, nas cólicas causadas por vermes, nas menstruações difíceis, nas febres. É vermífuga, combate o diabetes. Contraindicação não existe. Seu poder curativo é de 37%.

Melancia (*Citrulus vulgaris*) – suas sementes esmagadas e com leite eliminam vermes e combatem afecções da bexiga. É muito diurética, combate gases e é boa para os males do peito. Tem 21% de poder curativo.

Mentrasto (*Ageratum conyzoides*) – é ótimo calmante indicado para combater depressão e stress, em 20 a 40 dias elimina a depressão. É tônica, elimina febres, é indicada para o estômago. Combate cólicas uterinas, resfriados, gripes, gases

intestinais, catarro na bexiga, reumatismos e diarreias. É contraindicada nos casos de esquizofrenia. Seu poder curativo é de 40%.

Mil-em-rama (*Achillea millefolium*) – conhecida também como milefolia e pronto-alívio. É ótimo remédio contra todas as hemorragias: do útero, dos pulmões, vômitos com sangue, hemorroidas, diarreias com sangue, regras abundantes, mucosidade nos intestinos, catarro sanguinolento dos tísicos. Alivia dor de dente e do estômago. Sua toxidez é média. Seu poder curativo é de 32%.

Moranga (*Cucurbita maxima*) – tem as mesmas aplicações da abóbora comum.

Mostarda (*Sinapis nigra*) – é indicada para combater dor de cabeça, é digestiva, combate reumatismo; misturada com vinagre aplica-se sobre o local de mordedura de cobra. Seu poder curativo é de 18%.

Mulungu (*Erythtina speciosa*) – é muito boa para combater insônia e nervosismo, bronquite, asma, inflamações do baço e do fígado (a casca). Combate dores de cabeça, depressão, dores articulares. Deve ser evitada por quem tem pressão muito alta. Seu poder de cura é de 43%. Sua toxidez é baixa.

Nabo (*Brasilica nabus*) – é fortificante, combate tuberculose e frieiras, assado e aplicado, suas sementes combatem afecções da bexiga e do peito. Deve ser evitado por quem tem gases e pressão muito baixa. Seu poder curativo é de 18%.

Nogueira-pecã (*Juglans regia*) – é muito boa para baixar o colesterol, o chá das folhas. Também para limpar o sangue e causar o suor. Combate a pressão alta, o câncer, emagrece, combate sífilis e diabete. Suas frutas são bom alimento. Deve ser evitada por quem tem pressão baixa. Sua toxidez é baixa e seu poder curativo alto, 48%.

Pfáfia – (*Pfaffia paniculata*) – usa-se a raiz para fraqueza orgânica, depressão, anemia, leucemia, melhora a memória, combate azias e más digestões, melhora a imunidade, é revigorante, combate diabete, males do fígado. É contraindicada para problemas cardíacos, e pressão alta. Sua toxidez é baixa e seu poder curativo é de 39%.

Pariparoba, Caapeva (*Piper umbellatum*) – combate resfriados, males do fígado e baço, gastralgias e azias, úlceras, hemorroidas e baixa a pressão. Sua toxidez é de 0,5%. Poder de cura é de 34%. É contraindicada para urina solta.

Picão-preto (*Bidens pilosa*) – combate afecções da bexiga e do fígado, dos rins e do estômago, seu suco é indicado para eliminar icterícia. É útil na diabetes e inflamações de garganta. Deve ser evitado por quem tem urina solta. Toxidez de 0,4% e poder curativo de 34%.

Pata-de-vaca (*Bauhinia fortificata*) – muito boa para combater diabetes, males renais, vermes, é depurativa, combate prisão de ventre. É muito diurética. Seu poder curativo é de 44%. Sua toxidez é baixa.

Poejo (*Mentha poegium*) – é tônico, excitante, combate dores de barriga, gases, indicada na falta de menstruação, dores histéricas, seu chá misturado com ovo é expectorante nas bronquites. Seu poder curativo é de 23%.

Pulmonária (*Stachys byzantina*) – é conhecida também como orelha de coelho. Seu chá é bom para afecções do pulmão, é expectorante, para asma e bronquite é bom fazer xarope com mel. Sua toxidez é baixa. Seu poder de cura é 30%.

Quebra-pedra (*Phylanthus ninuri*) – combate males dos rins e bexiga, ajuda a eliminar areias e cálculos dos rins, combate catarros da vesícula, combate dores articulares, reumatismos, hidropisia. Deve ser evitada por quem tem urina solta. Sua toxidez é mínima. Seu poder de cura é 45%.

Quina (*Cohtarea herandra*) – é excelente vermífuga e ótima para o coração. É muito amarga, combate a febre, o herpes, diabete, é reconstituinte, elimina solitária, abre o apetite. É de grande valor no combate ao câncer, boa para banhar a pele contra suas afecções. É contraindicada para quem tem estômago fraco. Sua toxidez é baixa. Seu poder curativo na casca é de 55%, nas folhas 50%.

Repolho (*Bassica oleracea*) – é ótimo para amadurecer furúnculos e abcessos, esmagando as folhas e aplicando em cima por várias horas. Estas compressas também são úteis para combater hemorroidas, tumores, dores de cabeça. Comer repolho

previne contra muitas doenças inclusive o câncer. Combate a prisão de ventre. Todos o toleram bem. Tem 36% de poder curativo.

Romã (*Punica granatum*) – é mineralizante e refrescante, combate difteria, as inflamações gastrintestinais e das vias urinárias. Seu suco combate cólicas, febres, más digestões e hemorroidas, afecções da garganta e anginas. O chá das flores secas e da casca combate leucorréia, diarreia, blenorragia e é bom para gargarejos. É contraindicado para prisão de ventre. Sua toxidez é média. Seu poder curativo é de 27%.

Rúcula (*Eruca sativa*) – é depurativa, estimulante, diurética, combate diabetes, consumir como salada. Deve ser evitada na colite. Seu poder de cura é de 32%.

Sabugueiro (*Sambuccus australis*) – suas flores e cascas combatem febres, é diurético, combate artrite, gota, reumatismo, ácido úrico, cálculos renais, hidropisia abdominal, gripes, bronquites, tosses e diabetes. É preferível beber o chá quente. Sua contraindicação é prisão de ventre. Sua toxidez é média e seu poder curativo apenas 25%.

Salsa (*Petroselinium sativum*) – planta muito rica usada como tempero. Aumenta a pressão quando está baixa, combate males do estômago e rins, combate seus cálculos e areias, boa para a bexiga, abre o apetite, combate inflamações dos olhos, combate a hidropisia, é diurética, combate gases estomacais, limpa o sangue, combate a hemorragia nasal (amassar as folhas e introduzir no nariz). É contraindicada na pressão alta. Seu poder curativo é de 32%.

Salsaparrilha (*Smilax ssp*) – é ótimo depurativo do sangue, combate herpes, blenorragia, sífilis, gota, reumatismo, ajuda a eliminar cálculos e areias dos rins, e da bexiga, combate doenças de pele. Ajuda a digestão e abre o apetite. Ajuda no combate ao câncer dos seios. Aumenta as forças e o volume dos músculos. Contraindicado tomar muito porque dá salivação e enjoo, e deve ser evitada por quem tem diarreia e colite. Tem toxidez baixa. Não deve ser misturada com cipó-mil-homens. Seu poder curativo é alto, 41%.

Sálvia (*Salvia officinalis*) – combate debilidade nervosa, dor de cabeça, catarro pulmonar, inflamação da garganta, e boca (fazer gargarejos e bochechos), afecções gástricas e intestinais, é estimulante e afrodisíaca, combate gases estomacais, bronquites e resfriados. É planta que pode ser usada livremente. Seu poder curativo é de 32%.

Sene (*Cassia leptocarpa*) – é laxativa, purgativa, combate febres, ajuda a limpar a pele. Deve ser evitada na gravidez, nas diarréias e colites. Não é tóxica e seu poder curativo é alto, 42%.

Serralha-brava (*Sonchus oleraceus*) – fortifica os nervos, combate males do fígado, debilidade cardíaca, gases, dores de cabeça, erupções na pele, fortalece as vistas é de bom efeito contra as úlceras em geral. Qualquer pessoa pode usá-la. Seu poder curativo é de 27%.

Sete-sangrias (*Cuphea ssp*) – é uma erva usada para combater colesterol e triglicerídeos, ajuda a emagrecer, baixa a pressão, fortifica o coração, limpa os intestinos e os rins, combate febres, blenorragia, e alivia o reumatismo. É contraindicada na pressão baixa, magreza, hemorroidas. Não é tóxica. Seu poder curativo é alto, 43%.

Soja (*Glycina hispida*) – é útil na diabete, na fraqueza orgânica, na arteriosclerose, na menopausa torrar e comer diariamente. É alimento muito rico, mundialmente famoso, mais usado ainda para os animais. Deve sempre ser usada cozida ou torrada. Seu poder curativo é de 42%.

Stévia (*Stevia rabaudiana*) – é um adoçante natural poderosíssimo e pode ser usado pelos diabéticos. É calmante, combate a pressão alta, a insônia, é digestiva, combate a fadiga cerebral. Sua toxidez é mínima. Seu poder de cura é de 17%.

Sucupira (*Bowdichia virgiloides*) – usa-se a batata e a semente como depurativa, para eczemas, manchas de pele, urticária, feridas, úlceras, hemorragias, reumatismo, doenças do estômago, fraqueza orgânica e nas hidropisias. É indicada no diabetes. Deve ser evitada nas pressões altas. A taxa de toxina é baixa e seu poder curativo é alto, 43%.

Taiuiá (*Cayaponia tayuya*) – limpa o sangue, desintoxica o organismo. O mais usado é sua raiz, porém folhas e ramos também servem. É amargo, digestivo, laxativo na prisão de ventre, combate as doenças de pele, úlceras, sífilis, reumatismo,

paralisia, erisipela, obstrução do fígado, do baço, na falta de menstruação. É contraindicado nas colites e diarreias. Não é tóxico. Seu poder curativo é alto, 48% na batata.

Tansagem (*Plantago major*) – é excelente planta antibiótica e de muitas utilidades. Há muitas variedades. Combate qualquer inflamação, dos ouvidos, dos olhos, das gengivas, da garganta, da faringe, do estômago, dos intestinos, dos rins e bexiga. Também se usa para lavar feridas. Combate ainda cólicas infantis, febres intestinais, gripes e apendicite crônica. Não existe mínima toxidez ou contraindicação. Poder de cura é 46%.

Tarumã (*Vitex megapotamica*) – esta árvore é uma das melhores depurativas do sangue. Combate doenças de pele, sífilis, é diurética e abaixa a pressão alta, emagrece. Combate colesterol e triglicerídeos. Combate a febre. Não é recomendada para pressão baixa, anemia e magreza. Sua toxidez é mínima. Seu poder curativo chega a 48%.

Terramicina (*Alternanthera brasiliana*) – poderosa antibiótica. É contraindicada para quem tem alergia a penicilina. Sua toxidez é baixa. Seu poder de cura é de 41%.

Tamarindeiro (*Tamarindus indica*) – a semente é refrigerante e laxativa. É recomendado nas congestões, nas diarréias e hemorroidas. As folhas são vermífugas. Não tem contraindicação, a não ser na prisão de ventre. O poder curativo das folhas é de 27%; das sementes é de 32%.

Trapoeraba (*Tradescanthia zebrina*) – há muitas espécies, todas são medicinais. Combate males da bexiga e dos rins com eficácia. Combate herpes, sífilis, blenorragia, hemorroidas, doenças de pele, é diurética e recomendada nas hidropisias. Ótima para lavar feridas e frieiras. Tem toxidez mínima, não tem contraindicação alguma. Seu poder curativo é de 46%, muito bom.

Unha-de-gato (*Acacia plumosa*) – ótima para melhorar a imunidade, combate sífilis, blenorragia, melhora a pressão, combate dores nevrálgicas, areias e males dos rins, combate enurese, inflamações intestinais e vaginais. É boa para dar banhos em crianças que não caminham. Deve ser evitada por quem tem pressão alta. Não é tóxica e seu poder curativo é alto, 45%.

Urtigão (*Urera bacifera*) – é uma das plantas mais preciosas que existem, porque serve para tratar inúmeras doenças. Combate reumatismos, cálculos e areias dos rins, ácido úrico, pressão alta, hemorragias, hemorroidas, sífilis, é depurativo, doenças de pele, diabete, melhora a circulação do sangue e combate asma e anemia. Não é recomendado para quem tem pressão baixa. Pode-se usar qualquer parte do arbusto, sendo as raízes as mais fortes, depois vem o tronco. Sua toxidez é baixa. Seu poder curativo é alto 49% no tronco e passa de 50% na raiz.

Uva, Parreira (*Vitis vinifera*) – o vinho é reconstituinte, combate anemia, é diurética e laxante, tônica para o sistema nervoso. As folhas tem bom efeito nas disenterias crônicas e hemorragias. O chá das folhas ajuda na menopausa. Contraindicação da uva: nos casos de diarreia e colite. Sua toxidez é baixa. Seu poder curativo é muito alto, 53%.

Uva-ursi (*Arctostaphylos uva ursi*) – é indicada para problemas renais, sobretudo para eliminar cálculos, combate a pressão alta e é muito diurética. É contraindicada para urina solta, colite e pressão baixa. Sua toxidez é baixa, seu poder curativo é de 37%.

Urucu (*Bixa orelana*) – o pó das sementes tem bom efeito sobre o coração, combate a prisão de ventre, hemorragias e afecções do estômago. É indicada como expectorante e para males do peito. Combate o veneno da mandioca brava. Melhora a pressão baixa. Contraindicação: pressão alta, diarreia, hemorroidas. Sua toxidez é mínima. Seu poder de cura é de 30%.

Valeriana (*Valeriana officinalis*) – é muito usada como calmante, nas epilepsias, serve para compressas sobre feridas e machucaduras. Usam-se as raízes. Não tem contraindicação. Seu poder curativo é de 34%.

A FOLHA DO REPOLHO (Brassica oleracea)

Este assunto tão importante está contido na apostila: CONHEÇA OUTRAS TERAPIAS – de Hildegard Bromberg Richter. É na verdade um artigo resgatado por Camille Droz, uma botânica suíça, de um livro esgotado.

Eis um resumo do artigo:

Em 1881, o Dr. Blanc, da Universidade de Paris, publicou sua famosa obra "Les propriétés medicales de la feuille de chou" (propriedades medicinais da folha de repolho). Na obra ele descreve a eficácia e diversidade de aplicações dessa folha modesta que ele chama de "médico do pobre".

O Dr. Blanc cobria abcessos com folhas de repolho e notou que, poucas horas depois da aplicação, o abcesso começa a eliminar forte secreção purulenta.

Continuando as compressas de repolho, o inchaço desaparece, a cor da pele volta ao normal e a ferida cicatriza. Após várias experiências com abcessos, Dr. Blanc resolveu empregar o repolho no tratamento de erisipela, hemorroidas, feridas infectadas e até gangrena. Os resultados surpreendentes o levaram a experimentar muitas outras utilizações das folhas do repolho, descritas e analisadas em seu livro, que se encontra esgotado.

Como empregar a folha de repolho?

Instruções do Dr. Blanc:

"Sempre utilizei a planta crua, sem adicionar nada. Todos os tipos de repolho podem ser utilizados. As folhas verdes mais grossas, abertas, produzem maior efeito. O repolho roxo tem menos efeito medicinal.

A folha precisa ser lavada antes do uso. Se quisermos fazer uma compressa larga, cobrindo o peito, as costas, a barriga ou os ombros, deixamos as folhas inteiras. Cortamos a saliência do talo e estendemos a folha com um rolo de macarrão ou

uma garrafa, para que fique macia e com as nervuras amassadas. Antes do uso, esquentamos um pouco as folhas. Podemos colocar diversas folhas umas sobre as outras... como telhas no telhado e depois fixar com atadura.

Mesmo depois de amassada, a folha com nervuras salientes pode prejudicar a ferida e provocar muita dor. Não deve haver dobras para não provocar dor intensa. Isso vale para qualquer tipo de compressa.

Normalmente a compressa é renovada de manhã e à noite.

Em casos muito graves a renovação é mais frequente.

Atuação do repolho:

– A folha do repolho provoca ou ativa a secreção ou supuração de abcessos, bolhas, caroços ou furúnculos quando colocada sobre a parte inflamada.
– A ativação da supuração ou secreção provoca uma melhora e frequentemente a cura... em alguns casos as folhas de repolho aumentam a dor e a inflamação e o pus pode conter sangue... Nesse caso, é preciso interromper as compressas, que já atingiram o efeito desejado.
– O tratamento de uma supuração com repolho evita, com segurança, a reabsorção do pus, seguida de infecção.
– O abcesso de qualquer tamanho ou idade pode ser curado com repolho de forma perfeitamente segura, e as recaídas são raras.
– As cicatrizes formadas sob o efeito do repolho são limpas e perfeitas.
– O repolho tem a propriedade de neutralizar a causa da doença e eliminar suas consequências.

O pastor Loviat, de Besançon na França, conta o que aconteceu no século passado com um menino que havia caído de uma carroça. A roda passou por cima de sua perna e trouxeram o menino para casa. Dois médicos o examinaram e chegaram à conclusão de que havia necessidade de amputar a perna. O cirurgião confirmou o diagnóstico e marcaram a cirurgia para o dia seguinte. Quando eles foram embora, o pastor aconselhou a mãe a cobrir a perna machucada com folhas de repolho. Isso foi

às cinco horas da tarde. Logo em seguida as dores diminuíram e o menino dormiu até o dia seguinte. Ao acordar gritou: “Mãe, mexi a perna!”. Chegou um dos médicos para preparar a amputação e a mãe disse: “Não vai ser preciso, ele está bom”! “Impossível!”, disse o médico, tirando as folhas de repolho. Elas estavam encharcadas de um líquido sanguinolento. O inchaço havia desaparecido e a cor da perna estava normal. Oito dias depois o menino voltou a trabalhar.

Precauções:

– A folha de repolho precisa conter bastante sumo. Quanto mais verde e grossa for, maior será o efeito.
– A folha que conserva sua cor verde, após 12 horas de uso, continua fazendo efeito...
– Se a folha se torna amarronzada, o pus ou a secreção contém substâncias muito fortes, o que comprova o valor do tratamento.
– Se a folha fica amarela, seca e murcha a doença é muito persistente ou já cedeu às aplicações anteriores.

Outra observação: por um lado o repolho alivia as dores, principalmente quando são muito fortes. Por outro lado provoca dor, se a doença é indolor...

Pelas experiências que tive com inúmeras doenças e com as curas muitas vezes consideradas verdadeiros milagres pelo paciente posso afirmar que, para os problemas abaixo, o repolho é um ótimo remédio:

Acne
Bolhas e pústulas
Cobreiro
Eczema
Erisipela
Erupções
Escamas
Feridas infectadas

Furúnculos
Gânglios inchados
Gangrena
Hemorroidas
Manchas e placas
Mastite
Micoses
Queimaduras
Sarampo
Sífilis
Úlceras
Urticária

Além disso, as folhas de repolho foram muito eficazes em casos de dor de cabeça, enxaqueca, reumatismo, diabete, inflamação dos olhos e diversos tumores.

BACTÉRIAS, VÍRUS, PLASMÓDIOS, VERMES, FUNGOS, RICKÉTTSIAS E PRIONS

BACTÉRIAS

130- Aspergillus fumigatus – diarréia e gases intestinais são sua especialidade.

131- Bactéria fage – é grande causadora de colite e gases e hérnias devido à pressão dos gases. Causa também infecções.

132- Bactéria anthracis (bacilo) – produz bolas carnosas ou espécie de verrugas moles na pele, gases viscerais, e por causa disso hérnias até em crianças, carbúnculo no gado e porcos. Causa câncer. É muito resistente.

133- Bordetella pertússis – especialista em gripes, tosses, inflama garganta e pode causar convulsão quando ataca o sistema nervoso central.

134- Campylobacter – úlceras estomacais e duodenais, gastrite, colite, hemorroidas são sua especialidade.

135- Clostridium tetani – tétano, câncer, dores fortes no corpo, nos músculos, mal de Parkinson, ataca a coluna podendo paralisar as pernas, sistema nervoso central.

136- Coliformes afines – atacam o tubo digestivo com febres e diarreias e músculos.

137- Clostridium Welchii – tétano, muitas dores especialmente na coluna e ataca o sistema nervoso central.

138- Corynibacterium diphteriae – causadora da difteria com diarréia branca, febre e vômitos.

139- Clostridium botulinum – presente nas carnes enlatadas, causa intoxicação.

140- Escheríchia coli – é benéfica, mas com nossos erros alimentares, causa colite, prisão de ventre ou diarréia, diarréia hemorrágica fatal, infecções, úlceras duodenais e estomacais também são sua especialidade.

141- Gonococcus – é causadora da blenorragia e queimação ao urinar, ataca homens e mulheres, é contagiosa. É conhecida também como purgação.

142- Klepsiella peneumoniae – causa pneumonia e ataca o sistema respiratório.

143- Legionella – é perigosa porque ataca o sistema respiratório e até o corpo todo, causa pneumonia e insuficiência respiratória, e morte.

144- Leptospira canícula – causa o mal de Weil. É comum em enchentes onde ratos e outros animais através da urina contaminam, bem como em matadouros e granjas de animais. Causa febre.

145- Leptospira icterohaemorragiae – causa hemorragias.

146- Micobacterium tuberculosis (TB) – se transmite pelo leite de vaca cru que contenha M. bovis ou por pessoa com M. tuberculosis. Causa a tuberculose, uma infecção que mata muito no mundo todo.

147- M.R.S.A. – é o terrível causador da infecção hospitalar. Causa também câncer. Sua sigla significa em inglês: Stafilococcus Aureus Resistente a Meticilina (um antibiótico muito forte).
148- Helicobacter piloris – é uma bactéria especializada em fazer úlceras no estômago e no duodeno, causa gastrite.
149- Micoplasma A – é causadora de blenorragia ou gonorréia tanto em homens como em mulheres. Agride a pele com alergias e coceiras.
150- Micoplasma B – causa infecções nas partes genitais e agride a pele com alergias e micoses.
151- Micoplasma C – causa infecção, pneumonia e asma.
152- Neisséria meningitidis – causa meningite meningocócica e pode ser fatal. Causa fortes dores de cabeça, alta febre e pode atacar também o coração.
153- Neisséria gonorrhoeae – causadora de meningite e blenorragia ou gonorréia.
154- Sarcoptes scabiei (ácaro) – é causador da escabiose ou sarna na pele, mas ataca também órgãos internos antes.
155- Salmonella tiphi – costuma estragar a festa dos humanos diz Sonia Hirsch, porque causa cólicas e diarréias horríveis. Vem através de ovos crus de galinha, codorna.
156- Stafilococcus áureus – é especialista em infecções em muitas partes, causa gripes e tumores, raramente cancerígenos. Ataca também o coração. Está nas carnes curadas.
157- Streptococcus piogenes – é terrível causador de infecções na pele com erisipela, no útero pós-parto, nos rins e em outras partes do corpo.
158- Streptococcus mitis – especialista em atacar a coluna, pulmões brônquios com muitas dores. Inflama também internamente o coração = endocardite, e pode causar câncer, junto com o fungo Candida albicans.
159- Pseudomonas aeroginosa – ataca ouvidos, pulmões e meninges que envolvem o cérebro causando infecções ou agravando as já existentes. Causa infecção hospitalar.
160- Streptococcus pneumoniae – causa pneumonia.
161- Tifoidéa – causa o tifo com febre interna muito alta e fatal se não tratar rapidamente.
162- Treponema pállidum – causa a sífilis doença muito perigosa e contagiosa.

163- Víbrio cólera – causa altíssima febre interna e mata com a doença cólera.
164- Víbrio cóllico – cólicas, gases e dores fortes. Está em alimentos mal conservados.

VÍRUS

165- Adeno vírus – é causador de gripes e resfriados, isto é, febre interna, ataca garganta e pulmões, olhos e brônquios.
166- Citomégalo vírus (herpes) – é uma espécie de vírus do herpes muito forte. Pode causar fogo selvagem, câncer e até a morte de fetos. É também hereditário.
167- Clamydia psitaci – é especialista em causar inchaço das pernas. Vem através de aves.
168- Clamydia trachomatis – ataca o sistema genitourinário masculino e feminino, pode causar esterilidade na mulher e complicações para a criança com laringite, otite, causa mal-estar geral, febre e complicações ao urinar.
169- EB vírus – é uma espécie de herpes que costuma atacar muito os gânglios linfáticos e frequentemente causa o câncer no baço e nos gânglios. Ataca mais comumente crianças com febres e inflamações nas amígdalas.
170- Encefalite japonesa – ela junto com o n.o 192 e às vezes o 232 causa as enxaquecas.
171- Flávi vírus (dengue) – é causador da dengue, vem através do mosquito Aedes Aegyptis, causando febres e muita diarreia, às vezes hemorragia, muitas dores no corpo todo e vômitos.
172- HP vírus – é especialista em fazer cair o cabelo e em causar infecções deformantes nas partes genitais (Humanum Parvum vírus).
173- HBs vírus Hepatite B – também faz cair o cabelo, mas causa hepatite B o que é pior.
174- HA vírus Hepatite A – é causador da hepatite A, transmite-se pelos alimentos e fezes.
175- HC vírus Hepatite C – transmite a hepatite do tipo C, a mais grave, mas também se elimina com plantas e argila conforme minha experiência.
176- Herpes simples – é vírus causador de câncer e erupções na pele, nos lábios, olhos.

177- Herpes zoster – é mais forte do que o anterior causando muita coceira, agride muito a pele em qualquer parte do corpo, causa câncer, ataca órgãos vitais, causa a varicela, pode causar feridas horríveis.

178- Herpes circinado – este vírus é mais forte ainda do que o anterior, especialista em agredir os quadris e travá-los com fortes dores. Causa câncer e faz parte na formação do fogo selvagem. Obs.: qualquer herpes se não tratar o parceiro sexual é tempo perdido.

179- HTLV I (vírus T. linfotrópico humano Um) – é causador de câncer, AIDS, mas menos frequente do que o HTLV III. Causa muitos tipos de infecções baixando muito a imunidade porque ataca justamente os órgãos de defesa do corpo, tais como timo, gânglios linfáticos, apêndice.

180- HTLV II (vírus T. linfotrópico humano Dois) – é um pouco mais fraco, mas baixa a imunidade orgânica, porém não tanto que possa surgir a AIDS. É também cancerígeno e especialista em causar infecções em qualquer parte do corpo.

181- HTLV III (vírus T. linfotrópico humano Três) – o mais perigoso, porque geralmente está presente nos aidéticos e se torna muito resistente para ser combatido. É mais conhecido como HIV. É especialista em causar câncer, infecções e principalmente em baixar muito a imunidade orgânica, deixando aberto o caminho para a AIDS ou SIDA (Síndrome de Imunodeficiência Adquirida). Também pode causar anemia profunda.

182- Influenza vírus – gripes muito fortes são sua especialidade e precisa ser combatido rápido para não causar pneumonia.

183- Mumps vírus – é o vírus maior causador de câncer, na minha opinião. Onde ele estiver, com raras exceções, já está presente também o câncer. É especialista em fazer tumores em qualquer parte do corpo. Também é o causador da caxumba. Muito cuidado com ele.

184- Papilloma vírus (causa condiloma) – causa o HPV, o qual se instala no útero e partes genitais de preferência causando muito estrago, infecções fortes e câncer com muita dor e o condiloma.

185- Poliomielite – é um vírus que paralisa os movimentos porque se instala na coluna, sobretudo de crianças. É o causador da paralisia infantil. Muitas pessoas com os movimentos das pernas paralisados têm este vírus incubado ou refugiado no organismo, portanto não estão curadas.

186- Poxvirus – produz infecções.

187- Raiva – é um vírus transmitido pelo cachorro louco e por morcegos. Se não for tratado logo pode matar.

188- Rota vírus – febre, diarreia e cólicas são sua especialidade.

189- RS vírus – é um dos vírus de infecção hospitalar, causa também câncer. Causa infecções respiratórias com febre e vômito, mais em crianças.

190- Rubéola – é uma febre eruptiva com este nome o que ele causa, deixando sinais listrados de vermelho na pele. É comum em crianças.

191- Verruga comum – é o vírus causador da verruga comum que pode até estar dentro do ouvido e não somente na pele, podendo causar surdez.

192- Vírus do sarampo – é grande causador de dores no corpo e enxaquecas junto com o encefalite japonesa. Produz febre e vômitos nas crianças.

193- Varíola do rato – é doença que ataca pessoas, ratos, gatos e cães. É um vírus que mata em poucos dias os animais novos. É através destes animais que o ser humano contrai o vírus. Sua especialidade é causar um mal-estar generalizado no corpo.

PLASMÓDIOS

194- o a) Vivax; b) falsíparum – são os causadores da malária no Brasil, mas causam também a síndrome do pânico quando se instalam no cérebro e coração ao mesmo tempo. Quando estão no cerebelo causam mal de parkinson; e nos seios frontais a sinusite. O b) é o mais forte e pode ser fatal. Os outros dois tipos atacam mais na África e Europa. Veja título sobre Malária.

VERMES

195- Ancylostoma duodenale – causa anemia com grandes infestações intestinais, suga o sangue da vítima, crianças e adolescentes em geral.

196- Áscaris lumbricóides Linné – é a lombriga comum que causa muitos estragos e pode estar em muitas partes do corpo até no cérebro. Veja em Vermes.

197- Balantídium coli – é um verme que vem através do porco para os humanos pela carne crua ou mal passada ou também por água ou vegetais que contenham seus ovos. Pode causar inflamação das mucosas intestinais, devido às diarreias e disenterias.

198- Clonorchis sinensis – é um verme alaranjado, o qual causa cirrose na vesícula, porque costuma obstruir os dutos hepáticos e biliares. É transmitido pela carpa, peixe de açudes, quando comemos a carne dela mal passada. Este verme causa a doença púrpura, que afeta com manchas cor de púrpura a pele dos idosos, porque rompe os vasos capilares da pele.

199- Chilomastix mesnili – muitas pessoas idosas não sabem que uma das causas de terem manchas escuras ou tipo sangue coagulado na pele é a presença e ação deste verme. Causa diarreias e afeta órgãos genitais, causa febre.

200- Diphylidium caninum – é uma solitária pequena do intestino delgado, transmitida por piolhos e pela pulga do cachorro.

201- Diphylobótrium latum – é uma solitária que nos vem através das fezes que vão ao rio e são comidas pelos peixes que formam neles os cistos, então basta comer sua carne crua ou mal passada. As consequências são semelhantes às de outras solitárias que podem atacar até o cérebro com epilepsias, pois deixam lá seus ovos ou no pâncreas. É, portanto uma solitária de peixe, comum nos povos orientais.

202- Entamoeba coli – é uma ameba que pode subir à cabeça e causar convulsões. Causa colite.

203- Entamoeba histolítica – é uma ameba perigosa quando sobe à cabeça e ataca o sistema nervoso central, causando muita agitação no sono e pequenos choques ou convulsões rápidas, muito comuns em crianças. Nos adultos causa confusão mental e angústia.

204- Enteróbius vermicularis (oxiúrus) – é o oxiúros, verme pequeno que agride muito o nariz e ânus causando muita coceira. Agride os brônquios causando bronquite e causa sinusite bem como insônia.

205- Echinococcus multilocularis – é uma pequena solitária ou tênia transmitida aos humanos pela raposa e pelo gato, através de suas fezes, predomina no fígado.

206- Echinococcus granulosus – somente os ovos desta solitária infestam o homem, pois a tênia só se desenvolve nos cães e por suas fezes passa para nós. O problema é que os cistos dessa solitária atacam o fígado, os rins, os pulmões e inclusive o cérebro, originando tumores ou cistos. É através do sangue e linfa que as larvas atingem qualquer parte do corpo. As ovelhas também são intermediárias no desenvolvimento deste verme.

207- Enteromas hominis – é apenas mais um parasita do intestino humano pouco importante.

208- Fascíola hepática – é um verme em forma de folhinha chata o qual é terrível porque afeta o corpo inteiro causando além de muitos estragos o câncer muito frequente. É quase impossível achar um caso de câncer sem a presença da fascíola. Causa mil estragos na pele e em qualquer órgão. Veja capítulo sobre Fascíola.

209- Eurytrema pancreaticum – é um verme perigoso porque come o pâncreas, isto mesmo. Seus hospedeiros intermediários são o gafanhoto e o caramujo. Destruindo os dutos pancreáticos surge o diabetes. Ataca muitos tipos de mamíferos.

210- Giárdia lâmbia – este verme impede a absorção e digestão das gorduras; causa cólicas ao redor do umbigo e diarréias. Invade também o pâncreas e diversos outros órgãos, tais como os genitais.

211- Gnathostoma spinígerum – ataca a pele, os olhos, o sistema nervoso central causando epilepsias, hemorragias. Tem coloração vermelha e nos é transmitida através das carnes cruas ou mal passadas de rãs e peixes.

212- Himenoleptis nana – é uma solitária ou tênia pequena com vida curta, não chega a dois meses e pode causar grandes infestações com as seguintes consequências: insônia, irritabilidade, emagrecimento, dores abdominais, convulsões. Ataca muito as crianças.

213- Himenoleptis diminuta – semelhante a anterior. É um pouco maior, a pulga, o rato e o piolho são os hospedeiros finais.

214- Isospora belli – não parecem muito perigosos, mas em certos casos causam infecções fatais, porque ocasiona destruição maciça das células. Coccidiose é o nome da doença causada por ele. A presença de oocistos nas fezes acusa a presença dele.

215- Larva migrans cutânea = bicho geográfico. – seu nome vem da sua migração por baixo da pele, verdadeiros túneis. Vem através de fezes de cães e gatos. Causam irritação. A larva visceral se aprofunda mais nos órgãos como os pulmões onde origina asma, bronquite e tosses. Invade também o coração, fígado, olhos e até o sistema nervoso central. Causa: mal-estar geral, inchaço no fígado e baço e prejudica a visão.

216- Loa-loa (filária) – são filárias que sugam o sangue humano. São transmitidas por mosquito. Atacam diversos órgãos sobretudo os olhos, mas são mais perigosas ao atingirem a coluna e sistema nervoso central, originando meningo-encefalite.

217- Leischamania donovani – é perigoso porque destrói plaquetas e glóbulos vermelhos, causando anemia, agride as glândulas supra-renais, origina feridas na pele. A doença que este protozoário causa é a leishmaniose, a qual pode causar horríveis deformações na boca, garganta. No Brasil a doença é também chamada de úlcera de Bauru. É transmitido por uma mosca.

218- Metagonymus yokogaway – é um dos causadores de varizes. Vem através da carne de peixe de água doce mal passada. Causa também dores abdominais e diarreias.

219- Microfilária malávyi – é transmitido por um mosquito. É microfilária que afeta os vasos linfáticos e causa elefantíase ou hidrocele.

220- Mesocestodes linentus (a-b-c) – são parasitas que causam infecção nas partes genitais e não basta tratar apenas um dos parceiros sexuais para combatê-los, porque passam pelas relações.

221- Necator americanus – este verme é o maior causador de anemias conforme minha experiência no atendimento, tanto em adultos como em crianças. Vive no intestino e suga as paredes dele com suas ventosas.

222- Onchocerca vulvulus (filária) – é filária que causa a doença chamada "cegueira dos rios" porque vem através de um mosquito o borrachudo que se cria a beira dos rios e lagos. Causa muita ferida na pele e nos olhos a cegueira.

223- Opistorchis viverrini – é transmitido pelo peixe cru ou mal cozido. Ataca principalmente a vesícula e o fígado causando obstrução no canal da bílis.

224- Paragônimus Westermani – este é um verme causador das varizes, ataca o ser humano e animais domésticos. Ataca os brônquios, pulmões e fígado ocasionando manchas escuras na pele. Pode atacar qualquer órgão, porém o mais grave é quando atinge o cérebro com lesões.

225- Pneumocistis carini – é um protozoário que causa pneumonia em crianças e adultos e em muitos casos é fatal.

226- Schistossoma Mansoni – é o verme maior causador de esquistossomose no Brasil. É pequeno com cerca de 1 cm de comprimento, vive nas veias intestinais em média 4 anos pode chegar aos 30 anos. É transmitido através de caramujo, e em forma de cercarias entram pela sola dos pés e pelas pernas no corpo humano. Também podem entrar pela boca. São comuns no nordeste, nas águas paradas e contaminadas. As cercarias entram na corrente sanguínea, vão para o fígado, bexiga, causam sangramentos e graves infecções. Causam febre e disenteria, fazem inchar o fígado e podem ser fatais. Cerca de 10% da população brasileira tem a esquistossomose, no dizer de Sonia Hirsch. Afetam pessoas no mundo todo.

227- Schistossoma Japônicum – é outro que causa a esquistossomose, ataca principalmente o fígado e pulmão, causa manchas brancas na pele porque destrói a melanina que dá a cor da pele. Pode até causar meningite ao atingir o cérebro. Causa mal-estar geral no organismo.

228- Strongyloides stercoralis – vive mais no intestino delgado este parasita, mas pode até viver na terra, no esterco. Elas atravessam as paredes do intestino e entram na corrente sanguínea e causam fortes infecções. Atingem também os pulmões causando tosses, e inclusive diarreia com sangue. Podem ser fatais. Irritam a pele.

229- Schistossoma haematóbium – causa também a esquistossomose como os números 226 e 227.

230- Taenia solium – é a solitária típica que vem aos humanos através da carne de porco crua ou mal passada no fogo, então os cisticercos presentes na carne eclodem e se desenvolvem numa solitária ou em diversas no corpo humano. Causa muita fome, anemia, epilepsia, dor de cabeça, diabete etc. Veja o capítulo sobre Solitárias ou Taenias.

231- Taenia saginata – esta solitária tem como intermediário transmissor o boi ou a vaca. Veja detalhes no capítulo sobre solitária.

232- Trichinella spiralis – este vermezinho que nos vem através da carne de porco é um terrível causador de enxaquecas quando sobe para a cabeça e só sai de lá com aplicação de argila, misturada com o chá de cipó-mil homens em 15 dias, com aplicações diárias de três horas ou mais. Causam muito estrago no Sistema nervoso central com epilepsias, ataques convulsivos e amnésia. Triquinose é o nome da doença causada por este verme. Entram nos músculos e causam muita dor.

233- Trypanossoma brúcei rhodesiense – é famoso causador da doença do sono na África, além do nº. 239 que também causa o sono forte. Causa miocardite, febre, e graves lesões cerebrais que podem ser fatais. É transmitido pelo tipo de mosca chamado Tsé-Tsé.

234- Trypanossoma brúcei brúcei – é o causador da brucelose nos animais, a qual ataca também os humanos consumindo sobretudo o leite cru. Causa muita febre interna e feridas na boca.

235- Trichomonas vaginalis – é um protozoário especialista em atacar as partes genitais de ambos os sexos, sobretudo na uretra e vagina, daí seu nome característico. Causa deformações desses órgãos e terríveis infecções nos mesmos. Sempre é preciso tratar o parceiro sexual, senão é tempo perdido. Ataca também a próstata. Na mulher causa um corrimento fétido alguns dias após a menstruação.

236- Trichiuris trichiura – é comum nos seres humanos. As larvas se tornam seres adultos no intestino grosso. É conhecido como tricocéfalo. Pode até causar o prolapso do cólon, isto é, o intestino sai pelo ânus. Causam diarreia e anemia. Atacam muito as crianças.

237- Trichostrôngilus orientalis – é um parasita causador de anemia e lesões no intestino. Entra em nós através das águas e alimentos contaminados, com seus ovos.

238- Trypanossoma cruzi – é o causador da Doença ou Mal de chagas, a qual mata muitos brasileiros. É transmitido por bezouros, mais conhecidos como bicho barbeiro. Esta doença agride o sistema nervoso e o coração, o qual incha. Dilata o intestino grosso na parte do cólon e o esôfago e mata se não for tratado.

239- Trypanossoma gambiense – é protozoário que ataca muito o fígado podendo causar a hepatite, causa também a doença do sono. Agride o sistema nervoso central onde causa fortes infecções; o baço e o fígado são também suas vítimas, onde chega através do sangue e da linfa. Causa muitas dores musculares, emagrecimento e desordens psíquicas. É transmitido pela mosca Tsé-Tsé.

240- Toxoplasma gondi – é um protozoário que se desenvolve na raposa e gato e tem o ser humano como intermediário, mas pode causar-nos cegueira e até a morte. Ratos também são seu hospedeiro. A doença pode passar de mãe para filho na gestação, podendo nascer criança com água no cérebro, calcificações cerebrais e problemas de vista. Pode causar hepatite, cegueira, pneumonia, desordens neurológicas sérias, pode causar aborto. Miocardite também pode vir através dele.

241- Trichomonas hominis – este protozoário não é muito perigoso. Vive no intestino onde pode causar colite e diarreia.

242- Wulcheréria bancrófti (filária) – é microfilária, a fêmea se alimenta de sangue. É transmitido através de larvas por várias espécies de mosquitos. Vive na corrente sanguínea, nos vasos linfáticos, os quais pode obstruir causando hidrocele ou elefantíase.

FUNGOS

243- Cândida albicans – este fungo causa a candidíase, muito comum, sobretudo nas partes genitais e na pele. Provoca o corrimento nas mulheres. Afeta também os intestinos, os olhos onde causa muita coceira, causa a assadura nas crianças, as frieiras. Ela encontrando um sistema imunitário fraco pode causar infecção generalizada. É bastante oportunista e afeta muito os aidéticos. Causa sapinho na boca dos bebês. Porém pode atacar qualquer parte do corpo causando até queda de cabelo, infecção urinária, enxaqueca. Piora bronquites e pneumonias. Hoje é uma epidemia, 90% das pessoas estão afetadas por ele.

244- Aspergillus – é mais forte ainda do que o anterior e costuma dar infecção generalizada, pneumonia, gases, diarreia. Este é o aspergillus fumigatus, porém existe também o níger o qual é visível nas fezes como pontinhos pretos. Seus estragos são semelhantes ao anterior, o fumigatus.

245- Fungo de pele – é muito comum em adultos e idosos, porém não faz jus ao nome, pois invade qualquer parte do organismo, sobretudo a pele, pulmões, garganta, ouvidos e causa infecções e anemia.

246- Micrósporum – é outro fungo que ataca principalmente a pele e junto com o herpes causa muito estrago nela. Vem através de animais domésticos.

RICKETTSIAS

São parasitas intracelulares, muito pequenos, semelhante a fungos, os quais podem causar até 40 doenças diferentes.

Sônia Hirsch fala desses viventes indesejáveis em seu livro “Almanaque de bichos que dão em gente”, e diz que seu nome vem de Rickett, seu descobridor.

Ela afirma que a Rickettsia vive no tubo intestinal de artrópodes, como **carrapatos, pulgas e piolhos**: certas espécies gostam também de humanos, diz ela, o que é péssimo, porque a infecção de rickettsias pode provocar febres devastadoras. É especialidade das rickettsias causar diversas variedades de tifo, artrites deformantes, devido ao excessivo calor que elas causam com febre interna até acima dos 42 graus.

O **mal de Lyme** é causado por elas, e se caracteriza por muita febre, agressão ao sistema nervoso central, complicações musculares, cardíacas etc. Ela pode futuramente afetar seriamente as articulações, causando paralisia e insensibilidade, além de meningite. Surpreende-se o grande número de pessoas portadoras dessa doença, mesmo sem saberem.

Felizmente descobri através da Bioenergética um tratamento rápido e eficaz para combater esses intrusos.

Febre maculosa é também causada aqui no Brasil pela Rikettsia. Ela é transmitida pelo amblyomma cajenense, o **carrapato estrela**, do cavalo. Esta febre pode matar em poucas semanas o ser humano.

A febre Q é transmitida pela Rickettsia C. Burnetti, por via aérea. Também é bastante frequente.

A **Febre Pintada** é outra doença mais comum nos EUA. Nesse caso, as rickettsias invadem e matam as células do revestimento interno dos vasos sanguíneos e causam hemorragias, inflamação, coágulos e morte dos tecidos, e pode ser fatal em 20 a 30% de seus portadores.

A Brucelose é causada por rickettsias quando tomamos leite cru, ou comendo carne e queijo de animal com brucelose.

Fibromialgia é uma dor forte, acompanhada de febre que queima onde está, por dentro principalmente. É um tipo de dor volante, isto é, que se desloca **através dos músculos e articulações** para diversas partes do corpo. Causa muito mal estar, formigamento no local atingido. Tem como causas secundárias depressão, emoções negativas, falta de imunidade.

Artrite deformante, nesse caso a febre é tanta que amolece e deforma os ossos, sobretudo dos dedos, também da mão e dos pés. Pode entortar tudo. A rickettsia consegue fazer esse nível de estrago e deformações.

Lupus, Reumatismo no sangue e tantas outras doenças, têm também como causa a rickettsia.

Tratamento:

Como a principal origem das Rickettsias é o carrapato que morde a vaca e esta espécie de fungo contamina o leite e seus derivados crus, é necessário evitar esses alimentos 100% se quiser obter a cura total.

- Aplicar argila nos locais afetados pela dor, misturada com o chá de cipó mil homens no mínimo por 20 dias, durante 3 horas ou mais.
- Tomar 15 gotas de própolis verde por dia também ajuda.
- A receita da **Cebola, Alho e Mel** (veja em Receitas Importantes), é poderosa para combater as rickettsias.
- Pode aplicar argila morna na coluna, misturada com o chá de cipó mil homens por 15 dias.

Plantas indicadas:

Usar o alho, fazer chá de carobinha do campo, cipó escada de macaco, cipó mil homens, graviola, pitanga, conto de lágrima ou contas de rosário, salsaparrilha, tansagem, bardana, sucupira (sementes), urtigão, unha de gato, cordão de frade.

Pode misturar até 8 plantas dessas (apenas não combina salsaparrilha com cipó mil homens).

Tomar os chás no mínimo por 20 dias seguidos. Diminuir os produtos de origem animal durante o tratamento e aumentar as frutas e verduras.

Fazendo isso, as rickettsias serão eliminadas e tudo volta ao normal em cerca de três meses de tratamento.

PRIONS

Prion não é nenhum tipo de parasita, mas sim uma proteína existente nas células que sofreu modificação estrutural, e dá origem a doenças degenerativas denominadas: encefalopatias espongiformes transmissíveis, as quais matam tanto os animais como os seres humanos. Transmitem-se dos animais ao homem ao comer sua carne contaminada e também pelo manuseio dessas carnes.

É caso típico da vaca louca da Inglaterra, a qual recebeu excesso de farinha de osso na alimentação, causando dilatação e esponjamento do cérebro que leva à loucura.

As seguintes doenças são atribuídas aos prions:

1- Mal de Creutzfeldt Jacob – é o mal da vaca louca nos humanos;
2- Mal de Gerstmann – Straussler – Scheinker;
3- Mal da vaca louca;
4- Mal de Crohn, que segundo Sonia Hirsch é atribuído também à presença no intestino da fascíola hepática;
5- Mal de Hodgkin;
6- Mal de Alzheimer;
7- Mal de Parkinson.
8- Esquizofrenia (veja em Receitas importantes, a receita nº 12).

CLISTER ou CRISTEL – LAVAGEM INTESTINAL

Com esse nome conhece-se um método para fazer limpeza do intestino ou fazê-lo funcionar, introduzindo líquidos (água ou chá de ervas medicinais com uma mangueirinha de borracha, ou seringa especial pelo ânus).

Como se faz? A pessoa fica deitada ou ajoelhada com a cabeça apoiada em cima de um travesseiro. Se estiver deitada é bom que os quadris fiquem mais alto do que a cabeça. Introduz-se pelo ânus (no reto) uma mangueira de borracha que está ligada a um recipiente com regulagem ou mesmo um litro simplesmente que fica no alto para que a mangueira com a ponta dentro dele e outra introduzida no ânus possa puxar o líquido. Em lugar da mangueira e recipiente, pode-se usar uma seringa especial sem a agulha, para introduzir facilmente o líquido no ânus. É bom segurar por alguns minutos o líquido dentro do corpo, para isso apertam-se as nádegas e faz-se massagem sobre o ventre isto facilita a distribuição do líquido. Depois se elimina sentado no vaso ou no urinol. Podem-se repetir duas vezes a operação de lavagem ou de clister, causando uma boa limpeza intestinal.

Qual a quantidade de líquido? Primeiramente deve-se cuidar de usar água pura, melhor fervida, recomenda-se chás de cavalinha, camomila, malva, água com limão, etc. Antes de usar estes chás para introduzir no ânus devem ser coados. A quantidade de líquido a ser usado varia de ½ litro a dois litros, e deve estar morno. Importante é cuidar para que sejam eliminadas totalmente as quantidades de líquido introduzidas. Não se deve abusar deste método porque pode viciar o intestino, portanto deve-se fazer uso dele apenas quando necessário. São indicados para remover fezes duras e secas e em caso de forte prisão de ventre. Devem ser evitados em caso de apendicite, forte inflamação intestinal, colite, desidratação e quando a pessoa está demais enfraquecida. Em caso de crianças a quantidade de líquidos deve ser menor.

EXERCÍCIO E REPOUSO

Um dos grandes males do mundo atual é a vida parada, a falta de movimentos. Podemos aprender uma lição da natureza: Tudo é movimento no sol, nas águas correntes, no ar, nos astros, e plantas, inclusive a terra que habitamos está em movimento no espaço. Quando as águas ficam paradas em lagoas, começam a esverdear, estragam e apodrecem. Assim acontece com o ser humano, enquanto é jovem se movimenta bastante, sua bastante e tem saúde.

Depois de certa idade, ou devido à profissão se acomoda, não se movimenta, não sua mais para limpar o sangue de impurezas e começam a surgir os problemas de reumatismo, má circulação do sangue, arteriosclerose etc.

As máquinas paradas se estragam mais depressa do que as que estão em movimento. Nossos antepassados tiveram que trabalhar no pesado, no mato e nas lavouras, e não tinham motosserras, caminhões, tratores, colheitadeiras automotrizes e outras ferramentas industriais que facilitam o trabalho atual.

Este trabalho pesado e difícil, no entanto não estragou o organismo dos nossos antepassados, pelo contrário o conservou, lubrificou, purificou através do suor e fortificou com o alimento natural integral. Hoje há quem julgue o trabalho castigo, quando é justamente uma bênção para nosso organismo ter saúde.

O trabalho muitas vezes custa, torna-se difícil, por isso muitos o detestam, pois o mundo de hoje, prega acima de tudo, o comodismo, as facilidades, o conforto.

“Com trabalho e suor ganharás o pão de cada dia”, Gên. 3,19, esta foi uma ordem dada a Adão como espécie de castigo pelo pecado cometido. Acabou para ele e por consequência para todos nós, a vida fácil. E para mostrar que o trabalho não é um castigo simplesmente, Cristo também trabalhou com seu pai adotivo José. O trabalho então se transformou numa coisa necessária para termos saúde.

A ociosidade é a mãe dos vícios. Quem vive na cidade e trabalha em escritórios, lojas, colégios, bancos etc., e quase não se movimenta, precisa participar frequentemente de exercícios ao ar livre, esportes, excursões a pé, escalações de montanha,

ou outro tipo de atividade para que seu organismo se mantenha em forma; a falta de movimento provoca também a prisão de ventre, verdadeira praga para o mundo atual.

As pessoas idosas, devem fazer exercícios mais suaves, trabalhos como o de horta, jardinagem, etc. para viverem melhor e mais tempo.

Só o fato de caminhar bastante, já é um dos melhores exercícios. Depois do almoço ou do jantar, não é bom deitar logo para uma soneca. Um ditado alemão diz assim: “Depois do almoço deve-se ficar parado ou caminhar mil passos”. Também o esporte de corridas, a concentração após as refeições são prejudiciais à saúde, porque necessitam de muito sangue e energia, podendo faltar na digestão.

Todas as pessoas de idade muito avançada que conheci, eram pessoas de intensa atividade, que estavam sempre trabalhando em alguma coisa. Este é o segredo da vida longa; movimente-se se não quiser “enferrujar” como uma máquina parada. Deve-se ensinar aos jovens, rapazes e moças, que trabalhem e sejam úteis à sociedade, ganhando o seu sustento com dignidade, sem viverem a custa do trabalho e sacrifícios de seus pais, como parasitas que vivem a custa dos outros e nada produzem. Pelo trabalho o homem se dignifica e não se degrada.

Todos os povos que muito progrediram, conseguiram isso a custa de muito esforço e trabalho. Obs.; Hoje muitos praticam *running* (corrida prolongada). Quem não está acostumado poderá correr perigo ao se esforçar muito sem método.

O repouso:

Ele é necessário para recuperar as forças gastas no trabalho e exercícios. Mas ele é realmente gostoso quando nosso corpo se cansou bastante, então se dorme como um chumbo, como diz o povo.

Dormir 7 a 8 horas por noite é o suficiente para um adulto, mas repousar não é só dormir. É parar um pouco, é relaxar os músculos, os nervos, enfim, todo o corpo. Vivemos muito tensos no mundo de hoje, sobretudo nas grandes cidades, onde o movimento e o barulho não deixam repousar direito. Para que nosso sono seja reparador, (valioso) devemos evitar ruído, luz acesa, mau cheiro ou ar poluído, quarto muito fechado, também não é saudável ter plantas dentro do quarto de dormir.

A vida na cidade é muito diferente. Antigamente as pessoas dormiam cedo e levantavam cedo, o que é mais acertado. Hoje as noitadas, madrugada adentro, fazem com que o homem levante tarde, indisposto, sem aproveitar o ar puro da manhã. E por falar em ar puro, sabemos que ele é mais importante para nosso corpo do que a água e comida. Ele nutre o corpo e também cura, 5 minutos sem respirar e já estaremos mortos. Dentro de nossas casas há um novo ídolo, que está roubando o sono e a saúde de muita gente, a televisão. Principalmente as crianças são as mais prejudicadas, ao ficarem tempo demais perante a televisão, perdem sono, ficam excitadas e nervosas demais. Criança que fica horas e horas diante da televisão imóvel, deixa de correr, brincar com os colegas, respira ar contaminado das residências fechadas, em vez de respirar fora um ar mais saudável. E deixa também de dormir mais cedo o que é importante. Criança precisa repousar mais tempo do que um adulto.

Outro aspecto importante é saber parar para refletir, meditar, rezar. Há muita gente que nunca faz isso, porque tem medo de se encontrar consigo mesma, tem medo de pensar sobre a realidade em que vive. Até Cristo sentia necessidade desses momentos fortes de oração e reflexão para estar a sós com o Pai.

Quanta gente não faz do fim de semana, um descanso como Deus prescreveu para nosso bem. Sábado à noite é o dia de maior folia, abuso do sexo, embriaguez, trombada de automóvel em poste de luz, etc. assim chega-se a amanhecer para o Domingo e em lugar de louvar a Deus numa missa ou culto, vai-se para a cama até meio-dia curtir o “porre da noite anterior”. Isto é abusar da bondade do Criador que reservou um dia por semana para nosso repouso, e as consequências desses abusos e exageros não tardarão a se manifestar, pois a natureza não perdoa.

AS FRUTAS

O homem por natureza é frugívoro, isto é, a fruta é seu alimento natural e correto. Isto se prova facilmente, deixando uma criança bem a vontade e colocando diante dela todo o tipo de alimentos de origem animal, vegetal e frutas.

Ele sempre escolherá para comer, alguma fruta, e não um pedaço de carne ou ovo, por exemplo.

Nosso organismo todo foi feito para digerir frutas e este alimento é de fácil digestão, não forçando o estômago, como acontece na digestão da carne.

As frutas são saborosas, cheirosas e possuem verdadeiro valor nutritivo para nosso corpo. Devemos comer as frutas cruas para não destruir nenhuma vitamina ou sal mineral que elas possuem. Elas são ótimos alimentos para as pessoas que estão doentes. Fortificam o organismo contra doenças, sendo uma espécie de antibiótico natural, purificam o sangue. Mas o cultivo moderno de árvores frutíferas inclui muito tratamento com venenos fortes, então há o perigo de nos intoxicarmos comendo frutas, também a comercialização das frutas e o transporte a longas distâncias faz que se coloquem poderosos conservantes nas frutas, seja através de seringas com agulhas muito finas, seja borrifando o veneno sobre elas. Por isso nada melhor do que comer as frutas da região em que vivemos, sem venenos e sem conservá-las de uma estação para outra, pois a natureza é sábia e produz os frutos de acordo com o clima de cada região; é estranho e triste observar como tantas famílias brasileiras, que possuem boas terras, deixam nelas crescer o inço, a capoeira, e não se preocupam em plantar algumas árvores frutíferas para seus filhos. Depois vão às farmácias tentar resolver os problemas da falta de vitaminas naturais, com vitaminas artificiais, gastando muito dinheiro. O célebre personagem criado por Monteiro Lobato, o Jeca Tatu, dizia assim: “plantando DÁ, não plantando DÃO... então não planto não. Este lema parece guiar muitas pessoas, as quais preferem ficar o dia todo sentadas nos botecos, reclamando da vida, jogando um baralhinho, bebendo pinga e falando mal do governo...

Enquanto isso poderiam fazer belos pomares e hortas para presentear a saúde de suas famílias. E como as crianças apreciam frutas!

Nosso índio Brasileiro se alimenta muito de frutas do mato e com isso sua saúde lucra. Muitas pessoas apenas usam um pouco de frutas como sobremesa, quando deveriam consumi-las em maior quantidade. Os sucos de frutas são ótimos para desintoxicar o organismo e são de digestão rápida. São muito recomendadas para o jejum de desintoxicação.

Não há outros alimentos que possuam tantas vitaminas como as frutas frescas. Porém não é aconselhável misturar frutas e verduras numa mesma refeição.

A fruta ao natural é o melhor alimento para o ser humano. A melhor hora para comer bastante fruta é na primeira refeição de manhã cedo.

É bom que não se misture fruta ácida por exemplo: abacaxi, amora, mexerica, laranja, tangerina, limão, jabuticaba, com frutas doces: bananas, figo, maçã, etc. Há pessoas que dizem assim: é impossível viver só de frutas pois elas não tem muita caloria como o corpo humano precisa. Um litro de suco de maça contém 500 calorias, um de cereja 450 calorias.

“Você sabia que um de sucos de uva ou mesmo de abacaxi, proporciona cerca de 850 calorias? Para igualar essas calorias ingerindo-se os alimentos comuns, você precisa de:

- 3 kg de batatas ou
- 650 g de carne ou
- 1 dúzia de ovos ou
- 1 e 1/2 litro de leite

Saúde Total através dos sucos naturais, pág. 15, no. 4 – Marco Natali.

Uma fruta, 25 horas depois de colhida perde suas vitaminas. Isto ocorre com a maioria delas. Na cidade, é difícil ter fruta fresca.

É preciso lembrar o seguinte: a fruta digere tão fácil que quase não consome calorias do corpo e por isso economiza, ao passo que para digerir carne, o corpo precisa de muita caloria e para economizar esforço do organismo, os animais carnívoros, instintivamente digerem dormindo, como é o caso do tigre, leão etc.

Quem jejua também economiza energias do organismo e com isso se recupera mais rápido. As frutas proporcionam muitas energias ao corpo, basta observar os gorilas tão fortes que chegam a espantar até o tigre com suas batidas no peito.

“Que pode necessitar o organismo humano que não contenham as frutas e as sementes, produtos em que a Natureza pôs todas as suas galas e concentrou toda sua seiva e acumulou todas as suas energias? Cegueira incompreensível é pois, a do homem que desdenha (despreza) os tesouros que com generosidade e simplicidade, a Natureza lhe oferece, para procurar no artificial, complicado e mortífero, o que à sua vaidade e mente enferma apraz (agrada)” M. Lezaeta Acharan.

Portanto a fruta é para o nosso corpo o melhor alimento e ao mesmo tempo um grande remédio para inúmeras doenças.

As pessoas que afirmam dizendo que as frutas e verduras não dão energia, eu gostaria de pedir que explicassem a energia do cavalo e do boi que comem apenas verduras do campo, o capim, ou dos grandes macacos que comem apenas frutas... E como explicar a existência e longa vida dos vegetarianos que são milhões no mundo atual?

As frutas combatem a prisão de ventre porque possuem muita celulose ou fibra vegetal, necessárias para o intestino fazer o movimento peristáltico de eliminar as fezes frequentemente. As frutas e verduras são alimentos refrescantes do organismo. Uma fruta não bem madura é muito saudável, principalmente para as crianças, e é preferível àquela que está muito madura e já muitas vezes começando a se estragar. Em vez de darmos às crianças toda espécie de doces como: balas, chocolates, chicletes, deveríamos sempre oferecer-lhes frutas, e então elas teriam muito mais saúde.

O homem moderno usa demais o açúcar branco, que é prejudicial à saúde, como escrevi no capítulo sobre o açúcar. As frutas têm açúcar natural chamado frutose o qual o organismo digere bem e dá muita energia.

Se quisermos conservar frutas para o inverno como conservas, devemos usar recipiente de vidro, não de lata.

FRUTOS E SEMENTES OLEAGINOSOS

São oleaginosos: as amêndoas, nozes, castanhas, coco, caju, amendoim, semente de girassol, de gergelim, avelã, azeitonas, pinhão etc. São excelentes alimentos, bem concentrados e muito nutritivos, ricos em proteínas e vitaminas, gorduras e sais minerais.

Mas não devemos abusar deles. Deve-se comer diariamente um ou outro fruto oleaginoso em pequena quantidade. Os vegetarianos, pelo fato de não se alimentarem de carne, a qual tem proteínas completas, precisam comer castanhas-do-pará, amendoim, noz pecã etc. Porque são ricos em proteínas. No inverno é importante consumi-los em maior quantidade, porque são os produtos mais ricos da natureza, para proporcionar calorias ao corpo humano. Estes alimentos têm vantagem de não serem tratados com venenos, não produzem ácido úrico, não precisam ser assados ou fritos, mas são gostosos como a natureza os oferece etc.

Algumas dicas:

– Castanhas-do-Pará ou nozes, bastam 5 e 6 por dia.
– “Sementes de Gergelim ou linhaça basta uma colher cheia espalhada sobre o alimento”.
– O amendoim deve ser comido também um pouco por dia, 20 grãos mais ou menos e pode ser cru, com película ou torrado.
– Azeitonas também é suficiente comer 6 por dia.
– Não é bom tomar água quando se come nozes.

– Não se deve comer nozes ou amêndoas isoladamente, isto é, longe das refeições. É melhor comê-las junto com outros alimentos. Não devem ser misturados com açúcar, melado, mel ou frutas doces.
– Devemos mastigar bem as nozes e castanhas.

"*Quem come diariamente alguma oleaginosa crua, não precisa absolutamente de nenhuma carne*". Durval Stockler de Lima, pág. 119.

GELEIA REAL

"Geleia Real é uma substância cremosa, acentuadamente ácida, cheiro e sabor fortes, cor e consistência do leite condensado, produzida mediante secreção glandular, por abelhas operárias jovens, de poucos dias, e destinada exclusivamente à alimentação das larvas e da rainha.

Todas as larvas são alimentadas com Geleia real nos dois primeiros dias de vida; a rainha, porém a come durante toda a vida.

E aí está a razão da diferença entre as operárias (que pesam 125 mg, medem 12 mm de comprimento e vivem no máximo 45 dias) e as rainhas (que pesam 200 mg, medem 17 mm de comprimento e vivem até 5 anos pondo 2.000 a 3000 ovos por dia).

Composição Química: em 100 g de Geleia real encontram-se:

Água	24,15 g
Hidratos de Carbono	20,00 g
Proteínas	30,62 g

Gorduras	3,00 g
Extratos etéreos	15,22 g
Sais	2,34 g

Os mais importantes Sais Minerais contidos na Geleia real são os de:

Fósforo (0,67), azoto (0,58), enxofre (0,38), cálcio, ferro, manganês, potássio, magnésio, etc. A Geleia real também encerra vitaminas; Tiamina, (vitamina B1), riboflavina (B2), Ácido Pantotênico (B3), Niacina (B5 ou PP), Adermina ou Piroxina (B6), Biotina, Inositol, Ácido Fólico, Ácido Ascórbico (C).As Frutas na Medicina Doméstica, pág. 331 e 332, A. Balbach. A seguir vou resumir o que este autor diz.

Geleia real como remédio:

– Prolonga a vida humana.
– Combate as perturbações nervosas e as afecções vasculares e bem assim a doença de Parkinson. Esgotamento nervoso, cansaço mental, insônia, tensão nervosa, melancolia, neuropsicoses, obsessões.
– Combate infecções que tenham resistido a antibióticos. Normaliza a pressão arterial, corrigindo tanto a pressão alta como a pressão baixa.
– Cura a úlcera duodenal, icterícia, anemia crônica e perniciosa e a leucemia linfática e mielóide são tratadas com Geleia real.
– Suprarrenais e tireoide, seu funcionamento é normalizado com Geleia real. Baço, fígado, e ovários seu funcionamento é normalizado.
– Pele, é útil para o tratamento de pele;
– “Socorre as mulheres na menopausa”;
– Restaura o apetite nas crianças, jovens e velhos.

– “Contribui para o fortalecimento e desenvolvimento normais de bebês prematuros, que tenham vindo ao mundo com debilidade congênita, afecções cardíacas e outras complicações”.
– Resfriados, tosse e bronquite - é útil nesses casos.
– Afecções cardíacas, perturbações do sistema digestória, no eczema.

Eis um depoimento importante de Chaigneard famoso apicultor da França, que louva a Geleia real dizendo; “faço uso da Geleia real e dou-me extraordinariamente bem. Tudo aquilo que se perde com a idade - vivacidade corporal, liberdade de espírito, etc. - logo renasce. A gripe, por exemplo, não me incomoda mais. E até as hemorroidas, que me fizeram sofrer durante 30 anos, já desapareceram.

HORTALIÇAS E VERDURAS

O vegetarianismo está se alastrando cada vez mais por todo o mundo. Grandes cientistas e vultos da história universal eram vegetarianos, eis alguns exemplos:

Isaac Newton, Bernard Shaw, Leonardo Da Vinci, Luis Pasteur, Gandi etc.

Frutas e verduras são alimentos básicos e indispensáveis para a boa saúde do ser humano e para a longa vida. As verduras cruas são fontes de energia, limpam o sangue, fazem funcionar bem o intestino, combatendo a mortífera prisão de ventre, curam doenças.

Em caso de úlcera e colite o doente não deve usar verdura crua, mas pode tomar o suco dela e não lhe fará mal. Às vezes o estômago do doente está tão fraco que não consegue nem digerir direito a verdura crua. Então se deve usar apenas o suco cru da verdura ou fazer sopas de verduras cruas.

Os sucos de verduras cruas são excelentes desintoxicantes do organismo humano. São muito recomendados nos jejuns de desintoxicação, nas clínicas e hospitais naturistas.

Todas as verduras de folhas como couve, espinafre, alface, chicória, almeirão, etc. ajudam muito o intestino a expulsar frequentemente as fezes fazendo o movimento chamado peristáltico. Assim evitam a prisão de ventre, que é a fábrica de incontáveis doenças. Falei em suco de verduras, mas como fazer? Usa-se o eletrodoméstico chamado centrífuga que tira o suco das verduras num instante. Mas para quem não dispõe desse recurso, pode fazer assim: soca as verduras num pilão, ou moi na máquina de moer carne, ou ainda ralar quando se trata de beterrabas, cenouras, nabo, etc. E depois coloca-se dentro de um pano ralo, torce, até sair o suco. Também quem possui liquidificador, pode bater as verduras com um pouco de água, e depois coar e tomar, mas isso só para as verduras de folha. É importante repetir: as verduras devem ser consumidas cruas e frescas, pois assim estão com todo seu valor nutritivo.

Também as cenouras, beterrabas, basta lavá-las, ralar ou cortar e comer.

Os animais selvagens não cozinham nem fritam, mas comem tudo cru, por isso são tão fortes e resistentes. Se ganhassem comida cozida ou frita não resistiriam por muito tempo. Nós também precisamos ser mais crudívoros, isto é, comer coisas cruas, frutas, verduras, amêndoas, raízes, como cenouras, batatas, etc. M. Lezaeta Acharan diz em seu livro Medicina Natural ao Alcance de Todos: “Ao fazer-se cozinheiro o homem adoeceu”, e chama a cozinha de “laboratório da morte”. E na página 134 ele diz; “aproveitemos os alimento tal como foram “cozinhados” pela Natureza, vitalizados e carregados de energia pela ação do sol, cozinheiro incomparável que comunica a vida a tudo quanto esteja sob sua ação. A cozinha do homem mata, desintegra e degenera os alimentos, “a cozinha da Natureza, vitaliza, acumula energias e amadurece os frutos que oferece ao homem”.

Sebastião Kneipp dizia: “há mais ferro assimilável numa folha de espinafre do que no melhor preparado ferroginoso de laboratório”. Isto significa que o ferro que existe nas plantas é aproveitado muito melhor do que concentrado artificialmente em laboratórios. Nosso corpo só pode aproveitar e digerir minerais (o ferro é um mineral) através dos vegetais. A horta caseira

é um grande recurso para a nossa saúde. No Brasil muita gente passa fome em meio à fartura. Ter uma horta é muito fácil, há apenas dois segredos: matéria orgânica e água. Não se deve colocar adubos químicos nem venenos químicos, a não ser de ação suave e rápida decomposição. Muitas hortas começam bonitas e depois as plantas morrem de sede. Há necessidade de manter sempre a terra um pouco úmida. Nas hortas escolares acontece muito isso; começa-se com entusiasmo, prepara-se a terra, rega-se bem os canteiros para que a semente nasça. Depois se esquece de regar por dois, três ou mais dias, como é o sábado, o domingo e feriados. Assim a horta não pode produzir bem. Muita gente detesta ver um inseto, uma lagarta numa cabeça de repolho ou numa folha de alface. Ora, este é justamente um sinal de que aquela verdura está sadia, sem veneno, senão os insetos não estariam aí, e basta lavar bem as verduras e estarão boas para serem consumidas. As verduras viçosas demais geralmente estão cheias de venenos químicos, por isso nenhum inseto ataca, mas quem sofre as consequências é o nosso organismo ao consumi-las.

Ter uma horta em casa é uma fonte de saúde, é higiene mental e ótima ocupação principalmente para pessoas nervosas, para idosos e além disso, boa economia para uma família. As verduras sempre devem estar presentes em nossa mesa, e acompanham muito bem os cereais, como o arroz, feijão, também combinam bem com raízes e tubérculos, batatas, mandiocas, etc. As hortaliças são necessárias como alimentos e como medicamentos. Mas atenção com respeito aos alimentos crus, eis uma observação importante, assim como um carnívoro para passar ao regime vegetariano precisa fazer isso aos poucos, para adaptar o organismo a esta nova dieta, da mesma forma ao se passar do alimento cozido para o alimento cru, deve-se agir devagar, para que não se sinta nenhuma reação desagradável, pois estamos acostumados a consumir muitos excitantes, e o corpo de um momento ao outro deixando deles pode sentir problemas.

Todas as refeições deveriam começar com alimentos crus.

JEJUM

Este é um assunto delicado e de muita importância.

O jejum para muitas pessoas parece algo contrário a Natureza, prejudicial.

Realmente para quem se criou numa mentalidade de consumo, de conforto e prazeres alimentares de toda espécie, a palavra jejum pode soar estranha.

Portanto para o homem moderno torna-se difícil fazer jejum, pois isso exige força de vontade e renúncia.

Mas, se todas as pessoas soubessem como é vantajoso e saudável um jejum bem orientado, certamente não haveria tantos doentes. Por isso passaremos a dar algumas orientações, sobre como e para que praticar o jejum e seus resultados maravilhosos.

O que é um jejum?

É a abstinência total ou parcial de alimentos por um certo período. É muito usado pela medicina naturalista. A Bíblia também recomenda o jejum para os cristãos, e Cristo mesmo deu o exemplo jejuando, e com isso saiu fortalecido.

Há diversas maneiras de jejuar.

Em seu livro: Conselhos Sobre o Regime Alimentar, E. G. White aconselha: "suspender uma refeição por dia, e esta à noite; indica suprimir duas refeições por dia de vez em quando; sugere jejuar o dia inteiro um ou duas vezes por semana. Então menciona também uma abstinência parcial mais prolongada com um "regime de frutas por alguns dias' e um regime de abstinência por um ou dois meses".

Pode-se passar alguns dias tomando só sucos de frutas e verduras, isto é ótimo. Isto se se chama jejum parcial. O jejum total ou absoluto é abster-se completamente de qualquer alimento mesmo de sucos, mas tomando apenas água natural, esta

nunca pode faltar. Existem jejuns breves e jejuns prolongados. Os jejuns breves, poucos dias, até uma semana, em geral podem ser praticados por qualquer pessoa, seguindo corretamente as instruções e prestando atenção sobre as contraindicações do jejum. Quanto aos jejuns prolongados sempre se deve fazê-lo sob orientação de um especialista num hospital ou clínica naturista.

Normas práticas sobre o jejum:

– Antes de iniciar um jejum é bom eliminar o cigarro e bebidas alcoólicas.

– Fazer um tratamento para eliminar os vermes se tiver.

– Durante o jejum não pode faltar água em média dois litros por dia, ou então em caso de jejum parcial tomar cada duas a três horas, sucos de laranja, limão, cenoura, mamão, beterraba, salsa, pepino com casca, melancia etc., mas um só tipo por vez e sem açúcar. Também pode ser chá de ervas medicinais.

– Experimentar, para ver quantos dias pode-se resistir bem só tomando sucos naturais.

– Esvaziar completamente as fezes velhas dos intestinos, fazer um Clister, ou lavagem intestinal, no primeiro dia, ou todos os dias.

– Durante o jejum deve-se continuar a se movimentar, embora moderadamente, não é preciso ficar de cama. É importante caminhar e respirar ar puro, tomar banhos frios e rápidos.

– A pressão sanguínea baixa um pouco com o jejum.

– Deve-se acostumar com o jejum aos poucos.

– Terminando o jejum tomar muito cuidado para não passar já a comer alimentos pesados como carne, feijoada, frituras, porque é perigoso até morrer. O organismo deve-se acostumar aos poucos novamente com alimentação mais

pesada de digerir. Por isso é bom comer frutas, verduras, arroz integral, pão torrado, sopas de legumes, etc. logo após terminado o jejum.

– Não comer muito sal logo após o jejum, porque pode prejudicar os rins ou inchar os dedos.

– As pessoas idosas e fracas não devem tomar água ou sucos gelados.

– Durante o jejum pode haver sintoma de fraqueza, ou um pouco de tontura, porque está havendo uma desintoxicação do organismo e os excitantes dos alimentos não estão presentes. Porém isso passa e vem depois uma disposição muito maior.

Contra indicações do Jejum

Quem não deve jejuar;

– Pessoa magra demais, por exemplo, um adulto que pesa menos de 35 quilos.

– Pessoa que está com câncer muito avançado.

– Pessoa que tem úlcera com hemorragia de sangue.

– Pessoa fraca demais e muito idosa.

– Pessoa louca e com tuberculose pulmonar.

Efeitos do jejum

– Durante o jejum se desintoxica o organismo e se limpa o sangue, graças aos líquidos que se toma.

– O corpo fica mais forte após o jejum, com mais resistência contra inflamações e infecções.

– Sente-se muito mais disposição, leveza e o raciocínio e a memória melhoram.

– Desaparece o cansaço e o stress.

– Dá mais disposição para o trabalho.

– Ajuda a emagrecer aos gordos, e os magros engordam após o jejum.

– Previne contra muitas doenças.

– Abre o apetite e melhora a saúde geral do corpo.

– Dá mais força de vontade.

LIMÃO

Esta maravilhosa fruta parece uma farmácia natural.

Quanto poder curativo existe oculto dentro do limão.

Outros autores confirmam que o limão cura mais de 300 doenças. Outra afirmação mais modesta declara que o limão cura mais de 200 doenças - Prof. Jáson Soares em sua obra "A cura pelo Limão".

O limão cura no mínimo 160 doenças, diz outro autor. Esta última afirmação já me basta para ficar entusiasmado com o poder curativo do limão. Ele é chamado o **destruidor de ácidos**. Seu ácido é natural chamado Ácido Ascórbico ou vitamina C, e tem o poder de eliminar a acidez estomacal, as azias, o ácido úrico e tem grande poder alcalinizante. Nosso sangue precisa ser alcalino, pois é justamente no sangue que se situam a maior parte das doenças.

Ora, o limão é um poderoso depurativo, isto é, purificante do sangue. Quanto à crença popular de que limão corta o sangue afirmamos o seguinte: o limão faz justamente o contrário, **afina e fortifica** o sangue, limpando-o. por isso mesmo é tão recomendado para quem sofre de varizes e pressão alta. O limão é um poderoso bactericida, é uma espécie de antibiótico natural. Pode acontecer que inicialmente o limão prenda um pouco o intestino. Resolve-se isso tomando uma colher de mel puro de abelha num copo de água ao deitar ou em jejum e comendo verduras cruas.

O limão esquenta o nosso organismo, pois tem cerca de 44 calorias em 100 g de suco, sendo por isso muito indicado juntamente com o alho e o mel para combater gripes, pois elas são desequilíbrio de temperatura.

O limão é poderoso cicatrizante.

A cura pelo limão

Existem diversos tipos de tratamento com limão. Há autores que recomendam escala de 1 a 20 ou até mais para que o limão produza melhor efeito no organismo.

“O sistema de cura por um ano deve ser feito da seguinte maneira:

1o. dia – Tomar o suco de 01 limão, sem água e sem açúcar pela manhã em jejum e 10 minutos depois pode-se tomar o café matinal.

2o. dia – Suco de 2 limões. E assim por diante ate o 10o. dia em que se toma o suco de 10 limões.

No 11o. dia diminui-se para 9 limões, no 12o. dia para 8 limões e assim por diante até o 20o. dia em que se toma apenas o suco de um limão.

Quatro meses depois da primeira cura deve-se repeti-la aumentando, porém, a quantidade de limões de acordo com a tabela abaixo:

1o. dia – 2 limões, puros em jejum;

2o. dia – 4 limões;

3o. dia – 6 limões.

Aumentando-se sempre dois limões por dia, até o 10o. dia em que se toma o suco de 20 limões; depois começa-se a diminuir dois por dia: no 11o. dia toma-se o suco de 18 limões e assim por diante, até o 20o. dia em que se usam apenas 2 limões.

Assim a pessoa ingeriu na primeira cura em 20 dias o suco de 111 limões. depois, na segunda cura, ingeriu 202 limões. O organismo deverá descansar mais 4 meses após os quais se faz a terceira cura de 20 dias, do seguinte modo, observando-se que devido ao grande volume de suco, este deve ser repartido em duas vezes, uma de manhã e a outra à noite, não se devendo tomar o suco durante as refeições:

1o. dia – 3 limões

2o. dia – 6 limões;

3o. dia – 9 limões.

Assim por diante aumentando 3 limões por dia até o 10o. dia em que se toma o suco de 30 limões; em seguida, diminui-se 3 limões por dia assim: no 11o. dia: 27 limões e assim até o 20o. dia, em que se toma apenas o suco de 3 limões. ...contudo, muitas pessoas não precisam fazer a cura de um ano por não serem portadoras de doenças graves ou crônicas. Poderão fazer apenas a 1a. série de um limão, etc. e depois tomar, a seu critério as quantidades diárias desejadas para manter o equilíbrio orgânico”.

(Oberdan Masucli, “A Cura Pelo Limão, Alho, Cebola e Mocotó, pág. 15).

Outras dosagens

"Os seguintes exemplos darão aos leitores uma ideia do número de limões que se deve utilizar.

1. para uma enfermidade de pouca importância, o suco de 5 a 10 limões por dia.

2. Para uma enfermidade grave, o suco 10 a 15 limões por dia.

3. Para uma enfermidade muito grave, o suco de 15 a 20 limões diários.

... A respeito do tempo empregado para fazer uma cura de limão, recomendamos sempre a de pouca duração, é melhor do que efetuar uma cura prolongada. Uma vez conseguida a cura, é aconselhável suprimir por algum tempo (pelo menos 7 dias) o consumo de limão, a fim de evitar que o corpo se debilite ou para começar de novo este tratamento".

Pela senda da Saúde, Carlos Kozel, pág. 83.

Toma-se o suco de limão puro ou com água, mas sem açúcar, e torna-se mais fácil tomá-lo com um canudinho, aos poucos. O suco de limão que se vai tomar, sempre deve ser fresco espremido na hora.

Também chamamos a atenção para o seguinte: se aparecer uma espécie de alergia ou vermelhão na pele por causa do uso do limão isso significa um sinal positivo de que o limão está limpando o sangue, não se espante portanto, o limão é excelente controlador de febre "é o rei dos temperos", diz o doutor Eduardo Magalhães.

Não devemos misturar limão com pão ou outros amidos, em mingau, porque não combina na digestão. É importante saber que o limão não tem contraindicação; só isso já é maravilhoso. É o melhor remédio contra hemorragia. Quando falarmos de cada doença e seu tratamento falaremos mais a respeito do uso do limão.

LEITE

O leite é um bom alimento para nós? Depende qual leite e quando é usado. Se for o leite humano sim, pois o leite de vaca foi feito para o bezerro e nós não somos bezerros.

Isto me preocupa muito hoje como terapeuta, pois o sofrimento das pessoas está grande demais, por causa do uso do leite de vaca e de seus derivados. Isso posso comprovar diariamente em minhas avaliações de bio-saúde em clientes que chegam com dores horríveis em todo o corpo, principalmente na coluna e articulações, com artrites deformantes e desconhecem a causa disso tudo. Eu explico. Duas são as causas disso relacionadas ao uso do leite de vaca e de seus derivados. Pois ocarrapatomorde a vaca e deixa nela uma espécie defungochamado rickettsia. Quem usar o leite dessa vaca em forma de queijo branco, coalhada ou mesmo o leite cru ficará contaminado desse fungo, o qual causa fortíssima febre interna, diversas espécies de tifo, capaz de deformar até os ossos, originando as artrites deformantes, as fibromialgias, a brucelose, a febre Q, o lúpus, e quando atinge nosso cerebelo paralisa aos poucos nossos movimentos. Além disso, o ácido úrico contido no leite aos poucos se fixa nas articulações e as desgasta com fortes dores.

O leite é uma das maiores fontes de catarro, atraindo toda sorte de parasitas para o organismo humano, inclusive os relacionados ao câncer sobretudo o de mama e de próstata. Além disso: “a proteína de leite é o gatilho do aparecimento de Diabetes melitus insulino dependente em criança afirma o Dr. Sidney Federman.

A vaca já não está recebendo somente sua ração natural que é grama, mas é tratada até com esterco (denominado cama) dos aviários, a maior fonte de transmissão de parasitas perigosos para o ser humano, inclusive a gripe aviária.

Depois dos 3 anos de idade o ser humano não consegue mais digerir bem o leite porque seu estômago não fabrica mais a lactase, para desdobrar a lactose, sendo a lactase uma enzima e a lactose o açúcar contido no leite. Daí começa as complicações para o ser humano. Nenhum animal depois de adulto procura se alimentar de leite, muito menos ainda de leite de outra espécie. Só o ser humano inventou isso e acha que não pode viver sem o leite e seus derivados. Isso tem por trás os fortes interesses da indústria de laticínios que precisa vender.

Mas e como fica a questão do cálcio na velhice, para as pessoas não terem osteoporose? Pelo menos nesse caso o leite é necessário? Eu respondo: justamente nesse caso é que ele faz maior mal, porque a maioria dos idosos têm febre interna comprovada pela pele fria e más digestões. Então o leite não é bem digerido, e consequentemente fica depositado nas articulações dos idosos, gerando os reumatismos e as fortes dores. O leite, repito, sobretudo nessa idade é um produto indigesto em alto grau, porque o estômago não é mais capaz de fabricar a lactase para desdobrar a lactose e devido à febre do tubo digestivo característica do idoso. Há mais cálcio e ferro assimilável numa folha de espinafre, num punhado de quiabo e salsa do que em um litro de leite, eu disse assimilável. Nunca vi e tenho certeza que nunca verei uma pessoa curada de osteoporose em virtude do leite de vaca que toma, pelo contrário, aumentam seus problemas. Até quando vamos ouvir tanta insensatez? Quanta falta de ciência?

Leite é um alimento perigoso afirma o Dr. Carlos Eduardo Leite em seu livro Nutrição e Doença.

São dele também as observações que seguem:

"Mesmo a pasteurização não consegue eliminar a existência de micróbios no leite, tanto que a legislação permite a presença de determinada quantidade de germens por milímetro cúbico. O aquecimento a grandes temperaturas, levando à esterilização desse alimento, é desaconselhado, porque além de tirar o sabor natural, determina maior destruição de nutrientes. Um dos inconvenientes do leite pasteurizado é que ele destrói enzimas protetoras, facilitando a proliferação de microrganismos."

Concluindo, depois de tantos artificialismos e químicos, hormônios de engorda etc. presentes no corpo da vaca hoje, é decisão sábia a meu ver não usar o leite e nenhum derivado dele.

A calcificação do leite é hoje impressionante.

Afinal o leite só é necessário até formarmos bem nossos dentes, depois disso além de não digerir bem e de causar inúmeras doenças comprovadamente, não satisfaz como alimento para adultos.

MEL

O mel, o limão, o alho e a cebola, são bactericidas naturais, isto é, na presença desses alimentos não se criam bactérias e infecções. A causa disso ainda não se conhece completamente.

Ao uso do mel é atribuída também à longa vida humana. O mel natural é produto puro das flores, o néctar transportado pelas abelhas gera muita energia ao corpo humano, rejuvenesce as células. Este produto é conhecido e usado desde tempos muito antigos, os egípcios, os gregos, os romanos usavam o mel.

O açúcar branco de cana é sacarose, enquanto que os açúcares contidos no mel chamam-se levulose, igual ao açúcar das frutas e dextrose ou glicose e apenas 1,9 % de sacarose. Antes de mais explicações sobre o mel, é preciso alertar sobre as constantes falsificações do mel, enganando-se e prejudicando-se assim o consumidor. Existem muitas maneiras de falsificar e não nos interessa saber detalhes sobre isso. Apenas queremos dizer que alguns usam a essência de mel comprada nas farmácias e casas comerciais e assim com açúcar e limão fazem imitação de mel. Um senhor da região oeste do Paraná me dizia como há pessoas falsificando o mel e conseguindo até enganar as abelhas. Estendem lonas no gramado, colocam sobre elas uma camada de açúcar velho, ou de terceira qualidade, o qual quase nada custa. As abelhas, por falta de flores, devoram rapidamente todo este açúcar e levam para os favos convertendo-o em “mel” de má qualidade. Isto na verdade não pode ser considerado mel, mas sim melado. É... até as abelhas estão sendo enganadas e usadas pelo homem no processo de falsificação do mel; mas nós aqui queremos falar do mel puro que é um grande alimento e excelente remédio para muitos males.

Sempre se deve usar o mel cru, porque fervido ele perde muitas de suas propriedades. Existem métodos para analisar o mel e saber se é verdadeiro ou falso, mas são complicados e não estão ao alcance do povo simples sem os equipamentos para fazer análise. O mel verdadeiro se conhece pela aparência, cheiro, gosto, pela viscosidade e em geral todo mel, pelo menos no sul do Brasil, cristaliza com o tempo.

A melhor temperatura para cristalizar-se é 21 a 25 graus centígrados. Apenas o mel de algumas espécies de flor não cristaliza. Alguns testam o mel falso colocando-o no leite se ele talhar o leite é porque existia limão junto na falsificação. O mel deve ser colhido bem maduro, os tubos dos favos devem estar lacrados pelas abelhas, pois o mel ainda não maduro azeda facilmente depois de colhido ao passo que o mel maduro nunca.

Entendo razoavelmente de abelhas e de mel, pois fui criado desde pequeno perto de grande quantidade de abelhas, as quais meu pai cuidava com carinho.

Meus irmãos e eu comíamos mel em quantidades e usávamos também muito como uso medicinal. Aprendi até a colher lindos pêssegos e ameixas pendurados junto às colmeias (caixas de abelhas) cheias de abelhas sem ser ferroado.

O segredo é o seguinte; tranca-se a respiração e as abelhas não ferroam. Isso ocorre porque quando não respiramos, não soltamos gás carbônico, o que atrai as abelhas. O certo é que elas não ferroam enquanto estamos com a respiração interrompida.

É impressionante como o mel serve para tratar de numerosas doenças, até muitos diabéticos toleram o mel, enquanto o açúcar é um veneno.

Vou dar apenas um rápido esquema que poderá servir a muitos.

Uso medicinal do mel

– Garganta infeccionada – faz-se gargarejo de água com mel.

– Tosse – não resiste a um chá feito com limão cortado com casca e tudo, 2 dentes de alho e bastante mel, e tomado quente, pode-se ainda acrescentar óleo de eucalipto, ou algumas folhas.

– Febre – pode ser usada a mesma receita como acima para tosse ou então tomada fria a mistura de: mel, limão e água.

– Queimadura e feridas – colocar mel em cima, sem perigo algum de infecção se for mel puro, pois ele é bactericida.

– Esgotamento – o mel dá muita energia, basta comer algumas colheradas por dia.

– Prisão de ventre – dissolver uma colherada de mel num copo de água e tomar ao deitar, ou também de manhã, em jejum. O mel é um suave laxante.

– Memória fraca – o mel comido frequentemente fortifica o cérebro. Por isso é recomendável aos estudantes, professores e pessoas de muita atividade intelectual.

– Úlcera – toma-se água com mel diversas vezes ao dia, pois é um bom cicatrizante.

– Infecções – é muito bom o uso do mel, pois é comprovadamente bactericida, isto é, mata germes ou bactérias infecciosas em pouco tempo.

– Nervosismo – o mel é um suave calmante. Comer um pouco principalmente antes de deitar ou tomar com água.

– Problemas cardíacos – o mel fortifica o coração.

– Furúnculos – esquentar o mel, por em cima de um pano e aplicar em cima do furúnculo, ou misturar farinha de trigo com mel, isto amadurece rapidamente o furúnculo.

– Insônia – o mel é um calmante dos nervos e tomado com água ao deitar, combate a insônia.

– Anemia – geralmente é falta de ferro e de glóbulos vermelhos, o mel é rico em ferro, principalmente o mel escuro e combate a anemia, aumentando os glóbulos vermelhos.

– Raquitismo infantil – nunca deveria faltar um pouco de mel para as crianças, elas com isso se desenvolvem melhor. As mamadeiras devem ser adoçadas de preferência com mel.

– Criança que a molha a cama (enurese) – uma pequena colher de mel tomada antes de deitar em geral resolve o problema.

– Falta de apetite – o mel estimula o apetite.

– Cansaço – os jogadores de futebol da Alemanha quando certa vez entraram em campo aqui no Brasil, foram vistos cada qual receber um pequeno favo de mel para comer antes do jogo. Isto dá grande resistência, acaba com o cansaço. Os atletas sempre deveriam usá-lo antes e depois das competições.

– Sinusite e nariz entupido – o mel combate a sinusite, principalmente se for mastigado o favo com mel durante bastante tempo, 6 a 8 vezes ao dia e também desentope o nariz.

– Gripe – o mel é poderoso ajudante no combate a gripe, por isso um chá com mel, limão e alho aquece o organismo e combate as gripes.

– Eczemas – aplicar mel em cima.

– Longa vida – o mel rejuvenesce e protege todo o organismo por isso faz a pessoa alcançar longa vida.

– Palestristas e conferencistas usando o mel protegem a voz. Antes de falar, comer uma colherada de mel.

– Varíola e Sarampo – é ótimo usar o chá de flor de laranjeira adoçado com mel de 3 em 3 horas", diz Afonso Balbach – Frutas nas Medicina Doméstica.

– Ressaca de Bebida Alcoólica – comer bastante mel e logo passa o efeito provocado pela embriaguez.

Pois bem, o mel tem múltiplas aplicações e, além disso, é ótimo alimento, digere bem e facilita a digestão, é bom fortificante para a pessoa de qualquer idade. É rico em proteínas. Mas não deve ser usado da qualquer maneira.

Observação: o mel não combina bem se for misturado com verduras, com queijo, com ovo, com azeitonas, com amendoim e até com pão fresco, por causa do fermento, provoca azia em muita gente. Veja também as palavras “Geleia Real’ e “Própolis”.

PÃO

– O pão é amido e sua digestão começa na boca, isto é, deve ser bem mastigado e assim ficará ensalivado.

– O pão deve ser feito de farinhas integrais, não se deve tirar o melhor dos cereais, como se faz com o trigo e o arroz, onde o melhor alimento é dado com o farelo aos animais. “Todo o ácido impede da mesma forma a atividade dessa enzima, que só é ativa, em meio alcalino (isto é, onde não haja acidez). Assim se misturarmos pão, saladas regadas a limão, ou pão com tomate muito ácido e cru e outros ácidos, estaremos contribuindo para o surgimento de azias, gazes e outros problemas.”

Viva Natural, pág. 24 – Elisa Biazzi

O pão deve ser muito bem cozido, senão prejudica por causa do fermento.

Conselhos de Durval Stockeler de Lima em Nutrição Orientada, pág. 109

1. Que o pão seja de farinhas integrais;

2. Que ele é melhor sem fermento; quando fermentado fazê-lo em pães pequenos para assar melhor; ou então cortar o pão em fatias para torrá-lo e secar todo resquício de fermento.

3. Nunca usar quente o pão fermentado; é melhor usá-lo amanhecido de 2 a 3 dias

4. pão deve ser leve e sem acidez.

5. Nunca crescido com bicarbonato e fermento a base de bicarbonato.

6. Faz parte de uma boa religião saber fazer um bom pão. Esse é o dever de toda a moça ou senhora. Muita gente desce ao sepulcro prematuramente por causa do pão que come.

7. Ao cozer o pão o calor do forno deve ser igual e é aconselhável depois de uma hora virá-lo com a parte de baixo para cima, porque esta parte debaixo do pão muitas vezes ainda está crua, enquanto a parte de cima já parece torrada.

– Quem sofre de muita acidez no estômago, ou úlcera, só deve comer pão torrado, porque então o fermento desaparece completamente.

Portanto o que mais atrapalha no pão é a química, bromato, fermentos que se usam e isto prejudica a saúde das pessoas. Além disso, há o problema de comer o pão quente, isso dificulta a digestão. Sem dúvida, respeitadas as normas citadas o pão é um bom alimento para o ser humano, e nada melhor do que fazê-lo em casa para evitar os inconvenientes.

PARASITAS E MICRÓBIOS

Qual a diferença entre ambos?

Os parasitas se aproveitam do nosso alimento e do nosso sangue, por isso são nossos inimigos. Os micróbios, conforme nos afirma M. Lezaeta Acharan, fazem um trabalho de limpeza dentro do corpo humano, devorando matérias estragadas auxiliando a digestão e absorção de matérias nutritivas por parte do sangue. Mais adiante ainda ele nos afirma que sem micróbios é impossível a vida vegetal ou animal, e que toda a infecção microbiana é fruto de matéria estragada e temperatura elevada em nosso corpo. E estas infecções desaparecerão se refrescarmos o interior do ventre do doente e cuidarmos que a

pele, os rins e os intestinos funcionem bem, eliminando impurezas do organismo. Também Louis Pasteur no fim de sua vida afirmou que o micróbio não é problema, mas sim o terreno impuro, próprio para surgirem as infecções.

Adelle Davis narra em um livro seu uma experiência realizada nos Estados Unidos da América, para provar que os micróbios não são os verdadeiros causadores das doenças; a experiência foi a seguinte, um pedaço de terra foi adubado unicamente com matéria orgânica, em seguida foi semeada uma pastagem de boa qualidade. Quando a pastagem estava bem desenvolvida, soltaram sobre ela vários cavalos novos de raças diferentes; depois que estes animais estavam bem nutridos, injetaram neles doses de micróbios virulentos. Porém, para surpresa dos pesquisadores quando depois de muitos dias examinam o sangue destes cavalos, não encontram mais estas bactérias, e os animais continuavam fortes. Como se explica isto? O povo tem um ditado muito vulgar para explicar: ”praga de urubu magro não mata cavalo gordo”.

Realmente um cavalo naquelas condições descritas, cria resistência orgânica, cria anticorpos. Seu sangue estava forte o suficiente para vencer os intrusos. Está na hora de observarmos mais atentamente a natureza e fazer nossas conclusões lógicas. Bons frutos brotam de árvores enraizadas em boa terra.

Corpo bem nutritivo também, mesmo que seja atacado de micróbios nada sofre, porque é resistente. Por isso certas pessoas não adoecem mesmo vivendo sempre entre doentes, porque estão bem nutridas. Atualmente estão muito em moda os antibióticos para eliminar micróbios, porém juntamente com os micróbios muitas vezes é eliminado também o doente.

Grande prejuízo causam ao organismo os antibióticos.

Somos nós que fabricamos as doenças, somos nós que preparamos o terreno para as infecções microbianas. Precisamos ter muita higiene interna e externa sim, para não oferecer condições aos parasitas e micróbios de nos prejudicarem.

M. Lezaeta Acharan, na pág. 106 diz: “ao culpar o micróbio como causador de seus males, o homem não quer reconhecer o erro próprio, porque, contrariando a lei natural, cada qual se converte no pior inimigo de si próprio.” E mais

adiante diz: “a vida orgânica precisa da ação microbiana para subsistir e desenvolver-se. Sem micróbio é impossível a vida vegetal ou animal.”

“O micróbio, longe de atacar o organismo, defende-o destruindo as substâncias mortas nele acumuladas”. Portanto precisamos mesmo combater os parasitas que se aproveitam de nós e deixar os micróbios em paz, desde que não lhes ofereçamos condições para nos prejudicarem.

POLUIÇÃO E INTOXICAÇÃO QUÍMICA

A constante poluição ambiental ameaça a sobrevivência do ser humano. Estamos poluindo o ar, as águas e a terra, intoxicando as plantas, os alimentos, intoxicando o corpo com cigarro, drogas químicas de toda espécie. O ar nas grandes cidades é quase irrespirável, tanta é a fumaça ácida das chaminés de indústrias, excesso de carros que poluem e excesso de pessoas amontoadas numa área pequena que polui com esgotos, lixo, falta de higiene, principalmente nas periferias das cidades onde se amontoam as favelas. Também no interior se polui o ar com o excesso de queimadas que são feitas, e com venenos agrícolas. As águas, em sua maioria, já estão poluídas.

Visitei recentemente uma família no interior de Cascavel, na qual já haviam morrido o pai, um filho por causa de intoxicação com inseticida e mais um genro estava internado no hospital também intoxicado, e isto tudo havia acontecido ao trabalharem na lavoura, mas em épocas diferentes, mesmo assim esta família não aprendeu a lição, do perigo dos agrotóxicos.

“São milhares os casos de intoxicação, só no Estado do Paraná e Rio Grande do Sul, com defensivos agrícolas, mas os interesses econômicos continuam superando os interesses pela saúde da população. “Em Minas Gerais, de uma família de 9 pessoas 6 morreram por contaminação de alimentos, os três que se salvaram tinham hábitos diferentes de alimentação”.

Quase todos os alimentos que compramos contém algum elemento químico, inseticida, corante, aromatizante (para dar cheiro gostoso), poderosos conservantes para que não estraguem logo, hormônios artificiais como é o caso das galinhas de granja e mesmo do gado que assim crescem e engordam mais rapidamente.

O arroz para ficar brilhante recebe até parafina e para ficar bem solto, recebe talco branco. A carne congelada ou em conserva, recebe nitrito de sódio ou de potássio para se conservar melhor e para enganar a vista do consumidor, dando impressão de ser carne fresca, porque ela se torna bem vermelha (linguiças, salsicha, mortadela etc.).

Certas frutas que vêm de muito longe recebem com uma seringa e agulha finíssima um poderoso conservante para não se estragarem.

A margarina, que nós achamos ser um produto vegetal, está repleta de produtos químicos, senão, vejamos como ela é fabricada: "É composta de gordura hidrogenada que forma ácidos graxos saturados, que são exatamente similares aos existentes nas gorduras animais (responsáveis pelo surgimento da arteriosclerose).Além disso existem outras substâncias mais perigosas contidas na margarina e de acordo com o professor Aldo Rangel, da Universidade Rural do Rio de Janeiro, estas são produzidas do seguinte modo: uma medida de gordura vegetal hidrogenada e ácido sulfúrico neutralizado com um pouco de soda cáustica; tudo isto é aquecido a 150 graus, acrescido de ácido benzóico, ácido butil-hidroxianizol e butil-hidroxitolueno (explosivo). Depois é acrescentado galato de propila, leite, galato de duoxila e sal refinado. Tudo isto é corado com corantes artificiais (C.I.) aromatizado artificialmente com os aromatizantes F.I e F.IV, conservado artificialmente com os conservantes P.I e P.IV, acrescido dos antioxidantes A.V, A.VI e A.XI, além disso acrescentam-se cerca de 20.000 UI de vitamina A sintética (acetato de vitamina A), para cada parte de gordura hidrogenada, quando a necessidade diária de um ser humano adulto é de cerca de 5.000 UI de protovitamina A natural." Saúde Total Através da Alimentação Macrobiótica, pág. 53, Dr. Márcio Bontempo.

Durante a primeira guerra mundial os nazistas usaram BHC para matar muitos judeus nas câmaras de gás. Hoje muitos agricultores o usam na lavoura que depois nos servirá de alimento. E o pior que no Brasil se usam 3 vezes mais inseticidas ou

fungicidas químicos do que o necessário. Estamos consumindo o que não conhecemos... “Usam-se uma infinidade de produtos químicos, ocultos por abreviaturas indecifráveis, para dar ao alimento “aquele” colorido e “aquela” aparência irresistível.

Ao comprar uma gelatina, sorvete, pudim, flan, iogurte, sucos, margarina, salsicha, linguiça, bacon, refrigerantes (Coca-Cola, Fanta), podemos observar em algum cantinho da embalagem ou garrafa, os misteriosos códigos: PI, PV, CI, CII, VI etc.

PI = ácido benzoico
PV = dióxido de enxofre e derivados
C = corantes naturais
CII = corantes artificiais (geralmente de hulha ou de petróleo)
UI = glicerol

Perguntamos: e a sua saúde? Segundo o engenheiro químico Dr. Tejas Tenius, “a maioria dos corantes vêm do alcatrão da hulha. Muitos são cancerígenos (provocam câncer) e estão em permanente estudo. Uma gotinha é suficiente para tornar tudo vermelho. Mas como se controlam as quantidades?” Pág. 16 Vida Natural, Ano II, Ground.

Não é de estranhar que existe tanto câncer e tantas doenças novas surgindo por toda parte.

Progresso que prejudica a saúde e a vida humana não é verdadeiro progresso.

Basta de poluição e intoxicação, vamos respeitar a natureza para vivermos com saúde.

PRÓPOLIS

É um produto 100% natural, proveniente da resina de árvore, colhida pelas abelhas para vedar as frestas das colmeias e mumificar pequenos animais e insetos que invadam a colmeia.

É composta de resinas, cera, pólen, enzimas vitaminas e sais minerais.

É poderoso antibiótico e antisséptico. Tem enorme poder bactericida.

É especial para tratar doenças das vias respiratórias, da cavidade bucal, herpes, feridas e tumores.

Seu efeito cicatrizante é impressionante para feridas, aftas, periodontite, também conhecida como piorreia. Na Universidade de Toyama, no Japão está sendo usada a própolis verde, como antitumoral, tanto no tratamento quanto na prevenção dos diversos tipos de câncer.

Há pelo menos 12 tipos deferentes de própolis no Brasil, porém a mais valorizada pelos japoneses é a própolis verde, que segundo minhas pesquisas tem 88% de poder curativo, muito acima de qualquer planta.

Esta própolis vem de uma planta muito comum chamada Alecrim do Campo (Bracharis draculifolia), uma espécie de vassoura nativa encontrada em quase todo o Brasil. Esta própolis é muito especial para ajudar a combater artrites deformantes, artroses, fibromialgias, erisipelas, sinusites, eczema, lúpus, asma, psoríase, enfisema, broncopneumonia, sífilis, blenorragia, etc. É realmente um produto incrível como antibiótico, anti-inflamatório, cicatrizante, antitumoral etc.

É muito conhecida em forma de extrato líquido, do qual se usa em média para um adulto, 15 gotas com um pouco de água duas a três vezes ao dia. Como abaixa um pouco a pressão sanguínea, aos que têm pressão baixa se recomenda apenas 10 gotas duas vezes ao dia.

São raríssimos os casos de alergia à própolis.

REFRIGERANTES E BEBIDAS ESTIM ULANTES

Em matéria de bebida, o criador deixou uma excelente e superior a qualquer outra por seu valor nutritivo energético, e pureza, a água natural. Os refrigerantes químicos não têm valor nutritivo, possuem corantes, aromatizantes e conservantes, procure nas garrafas em alguma parte com letra bem pequena encontrará as abreviações CI, CII, PI, PV, PVI, que correspondem aos produtos químicos nele contidos.

Não negamos que muitos refrigerantes sejam gostosos, mas não podemos afirmar que sejam saudáveis. Além disso, eles possuem gás e conservantes químicos e costumam ser bebido gelado, o que é um grande mal para os dentes (provoca cáries), e para o estômago (provoca catarros).

Tanto os refrigerantes e os estimulantes como café, chá preto, chocolate, chá mate, etc. contém alcaloides na forma de cafeína que influi nos nervos, cérebro, estômago, coração etc., e mais cedo ou mais tarde prejudicam o corpo. Estes produtos estão sendo apontados por alguns autores como causadores de anemia, arteriosclerose, diabete, prisão de ventre, cáries dentárias.

Dar refrigerantes para crianças significa pouco conhecimento do grande mal que causam em seu delicado estômago, dentes, sistema nervoso etc.

Muitas donas de casa já descobriram que a coca-cola é um excelente desentupidor de pia de cozinha, desmancha até ferrugem de um prego em pouco tempo, e mesmo assim ainda é fornecida às pobres e indefesas crianças...

Está na hora de se preocupar mais com a saúde das pessoas e com a qualidade do que comemos e bebemos, do que apenas com o gosto e a cor.

Temos no Brasil centenas de frutas e plantas medicinais para fazermos sucos e chás naturais, puros, saudáveis, e mais baratos do que os prejudiciais e perigosos produtos químicos.

SOJA

Quero destinar um capítulo especial ao valor nutritivo e medicinal, bem como ao preparo de variedade de pratos dessa maravilha vegetal, a soja, usada há milhares de anos na China, foi introduzida no Brasil em 1882 por Gustavo Dutra. Hoje, o Brasil já é o 2o produtor mundial, superado apenas pelos Estados Unidos. É chamada de “carne vegetal” ou também “carne sem osso”.

A soja é rica em proteínas, vitaminas, sais minerais e gorduras. Comparando-a com a carne os autores divergem um pouco. Prefiro ficar com os dados mais modestos de Alfonso Balbach o qual afirma: “½ kg de soja tem tanto valor em proteínas como 1kg de carne, 30 ovos, 6 litros de leite”, substitui os ovos, a carne, o leite e semelhantes.

Porém, soja transgênica não deve ser consumida.

Ela tem, portanto o dobro do valor nutritivo da carne e digere muito melhor do que ela. Além disso, suas vantagens sobre a carne são as seguintes:

1. não aumenta a pressão sanguínea;
2. não excita os nervos;
3. não tem compostos purínicos, por isso ela não forma ácido úrico e faz com que seja muito recomendada como alimento dietético.

O óleo de soja também é de fácil digestão. Existem proteínas completas e incompletas. O feijão preto, por exemplo, possui proteína incompleta, a soja pelo contrário, possui os 10 aminoácidos essenciais ao equilíbrio do organismo, por isso é chamada de proteína completa. Quem come soja está bem nutrido, pois é dos alimentos mais nutritivos que existem.

A soja é recomendada, conforme pesquisas feitas em diversos países, para evitar e combater as seguintes doenças:

– Diabetes,
– Reumatismo, artrite, gota, excesso de ácido úrico,
– Problemas do fígado,
– Problemas de pressão alta,
– Infecções e tumores,
– Anemia,
– Colesterol em excesso, arteriosclerose,
– Doenças dos rins,
– Doenças da pele,
– Problemas do estômago,
– Problemas cardíacos,
– Problemas intestinais,
– Fraqueza e esgotamento,
– Doenças nervosas,
– Prisão de ventre (o azeite),

Muitas pessoas estranham o gosto dos produtos de soja, especialmente o leite. Ora, nós sabemos que o gosto é uma questão de costume. As crianças chinesas apreciam muito o leite de soja, nos garante o Dr. Victor Heiser, porque foram acostumadas assim desde pequenas. Quando recebem leite de vaca, o rejeitam, cuspindo-o.

É estranho que tão poucos brasileiros utilizem a soja na alimentação. Os restaurantes vegetarianos o usam muito, mas nos supermercados é difícil achar este produto ao natural.

É preciso ter muito cuidado, ao comprar soja, para saber onde foi colhida, como foi tratada, porque se foi tratada com agrotóxicos clorados ou mercuriais,

DDT, por exemplo então se torna perigosa para o consumo.

Damos a seguir algumas explicações de como se prepara a soja de muitas maneiras.

Soja cozida como feijão

Deixar a soja de molho durante a noite toda. Reduzir o óleo pela metade, pois a soja é muito oleosa, colocar sal, quanto ao mais faz-se o mesmo, como se faz com outro feijão.

Pode-se começar acostumando o paladar fazendo assim: cozinhe uma medida de soja com duas medidas de outro feijão, ou meio a meio, 50% de cada.

É importante cozinhar em panela de pressão para ser mais rápido. Deve-se sempre por a soja de molho na véspera com bastante água. Para que a feijoada de soja fique com o caldo mais grosso, passa-se depois de cozinhar 1 hora, numa peneira, ou bate-se no liquidificador, depois refogue o caldo em outra panela juntamente com temperos naturais: cebola, alho, cebolinha etc.

Em seguida cozinhe tudo novamente na panela de pressão por mais uns minutos.

Leite de soja

– Lava-se uma xícara de grãos de soja e deixa-se de molho pelo menos 12 horas com bastante água.

– Esfrega-se entre as mãos os grãos para sair a película deles.
– Coloca-se estes grãos no liquidificador junto com 1,5 litros de água e bate-se bem até desmanchar bem todos os grãos.
– Em seguida coa-se num pano e espreme-se bem. Pode-se aproveitar a massa seca que sobrou, para outros preparos, ou torrar e usar como outras farinhas.
– Ferve-se o líquido coado, mais ou menos uma hora em fogo brando, cuidando para que não derrame.
– Depois que começou a fervura ponha um pratinho de porcelana no fundo da panela para não grudar.
– Desligar o fogo e esfriar.
– Coar novamente num pano ralo torcendo sempre.
– Acrescentar um pouco de sal e duas colheres de açúcar mascavo ou mel (evitar açúcar branco).
– O resultado deve dar um litro de leite. Se faltar para um litro acrescente água. Este leite se conserva vários dias na geladeira e substitui o leite de vaca, nos mais diversos modos de usar.

Leite de soja (outro modo de preparar)

– "Escolha, lave e deixe de molho durante 10 a 12 horas. Escorra a água, guardando no congelador;
– Passe os grãos em máquina de moer, ou liquidificador;
– Meça a soja moída; para um copo de massa 2 e ½ copos de água, quando é para doces, põem-se um copo de massa para um copo de água;
– Misture tudo muito bem, leve ao fogo forte, mexendo sempre para não pegar no fundo da panela;
– Quando levantar fervura ponha um copo de água fria. Baixar, fazendo assim 3 vezes, quando então o leite estará cozido;
– Retire do fogo e faça a coagem em um pano, torcendo bem;
– Leve o leite coado ao fogo para ferver 15 minutos com sal e colheres de sopa de açúcar mascavo;

– Acrescente ao leite de soja fervido e morno no liquidificador uma colher de sopa de açúcar de baunilha, uma colher de sopa de manteiga ou azeite e bater isso no liquidificador;
– Conserve o leite de soja em lugar fresco, procedendo da mesma forma que se faz com o leite de vaca, serve para os mesmos usos.” Tenha Saúde Alimentando-se Bem, Erni Kohler, pág. 62.

Soja Torrada

– Deixa-se a soja de molho pelo menos uma noite toda,
– Deixa-se escorrer e secar,
– Torra-se no forno da mesma maneira como se torram amendoins,
– Guardar em vasilhas fechadas,
– Usar como aperitivo quando desejar.

Farofa de Soja

Ingredientes:

– 3 xícaras de farinha de soja torrada.
– Junte o cheiro verde , cebola, alho, um ovo, sal e óleo etc.
– De resto faz-se como outra farofa.

Farinha de Soja

– Lava-se bem a soja e deixa-se de molho no mínimo por 8 horas.

– Elimina-se a água em que os grãos ficaram de molho.
– Tiram-se as cascas.
– Enxuga-se com um pano.
– Torra-se em frigideira ou em forno, mexendo constantemente para não queimar.
– Moe-se na máquina de moer carne, no moinho de café, na tafona, ou socar no pilão. (Emater – Paraná).

Salada de Soja

Ingredientes:

– 1 xícara de soja.
– Alface, cebola, alho, cheiro verde, óleo e sal.
– Modo de fazer:
– Deixar a soja de molho durante 1 noite.
– Descascar a soja.
– Cozinhar em uma panela de pressão durante 20 minutos.
– Temperar ainda quente, com cebola, alho, cheiro verde, óleo e sal.
– Servir fria com folhas de alface.

Queijo de Soja

– 2 litros de leite de soja aquecido.
– ½ xícara de limão ou vinagre.
– Isto coalha em alguns minutos, então se coa e prensa numa forma molhada.
Outra maneira de fazer

– Deixar o leite de soja coalhar em lugar quente.
– Misturar água quente com a coalhada bem desmanchada, e deixar repousar um pouco.
– Salgar um pouco e deixar escorrer muito bem.
– Espremer num molde molhado e furado.
– De resto é tudo semelhante como fazer e comer outro queijo.

Patê de Soja

Ingredientes:

– Uma xícara e meia de soja cozida.
– 6 tomates maduros de tamanho médio.
– Uma colher das de sopa de manteiga ou margarina.
– Sal, cebola, alho, cheiro verde.

Modo de fazer:

– Deixar a soja de molho durante uma noite.
– Descascar e trocar a água.
– Cozinhar em panela de pressão durante 30 minutos.
– Moer a soja e reservar.
– Escaldar os tomates e passar pela peneira.
– Dourar os temperos (cortados bem finos) na manteiga ou margarina.
– Acrescentar a massa de tomate à soja moída.
– Deixar apurar.
– Retirar do fogo.

– Servir quente ou frio, passado no pão. Se quiser pode colocar uma colher de queijo ralado. (Emater – Paraná).

Doce de Leite de Soja

Ingredientes:

– 4 xícaras de leite de soja (1 litro)
– 2 xícaras de açúcar mascavo (340g)
– Casca de limão.

Modo de fazer:

– Levar o leite ao fogo até que fique reduzido pela metade.
– Colocar o açúcar e a casca de limão, mexendo sempre para não pegar no fundo.
– Quando estiver bem grosso, em ponto de bala, poderá ser retirado do fogo.
– Servir frio. (Emater – Paraná).

Arroz de leite de soja

Ingredientes:

– ½ xícara de arroz cru (100g)
– 3 xícaras de leite de soja (750g)
– 1 xícara de água (250g)
– 2/3 de xícara de açúcar (120g)
– 1 colher de chá de passas (uva seca) ou raspa de 1 limão
– ½ colher de chá de sal (2,5g)

– Canela

Modo de fazer:

– Lavar bem o arroz.
– Colocá-lo para cozinhar em panela com 1 xícara de água e 1 xícara de leite de soja.
– Quando estiver mais ou menos cozido, juntar o resto do leite de soja, o açúcar, o sal e as passas ou casca de limão.
– Retirar do fogo, depois de bem cozido, colocar em forma de pirex e cobrir com canela em pó.
– Servir quente.

SOL

Sem ele não existe vida animal ou vegetal sobre o nosso planeta.

Com razão ele é chamado o astro-rei. Podemos até dizer que toda a energia que o corpo humano recebe da água, do ar, dos alimentos e da terra vem do sol. Estes elementos acumularam energia solar e se torna em nós energia de vida. Por isso a luz do sol é considerada por alguns autores como o melhor remédio para curar doenças, e um ditado popular se expressa assim: “Onde não entra o sol, entra o médico”.

Um doente que sempre fica trancado no quarto, na sombra, portanto, custa muito mais a recuperar a saúde do que aquele que apanha sol.

A luz do sol é um calmante e fortificante dos nervos e da pele, faz circular melhor o sangue, combate a anemia e o raquitismo, purifica o sangue pelo suor que provoca, auxilia a digestão, ajuda a combater gripes e resfriados, reumatismos, abre o apetite e facilita a digestão etc.

A cura pelo sol chama-se helioterapia. Também graças à presença dos raios solares, nós elaboramos na nossa pele a vitamina D. Muito importantes são os banhos de sol, isto o agricultor faz quase todos os dias trabalhando na lavoura exposto ao sol. Mas nas cidades muitas pessoas vivem sempre nos escritórios, salas de aula, lojas e não apanham sol suficiente para terem boa saúde.

O índio selvagem que anda nu tem o corpo inteiro exposto ao sol por isso goza de muita saúde. Nós podemos e devemos expor às vezes o corpo inteiro ao sol, pois este contribui para curar toda espécie de doença aguda e doença crônica (antiga). Também as roupas de cama devem apanhar sol, isso mata quantidade de micróbios. Até os colchões antigamente eram expostos ao sol.

Como tomar banhos de sol?

Deixar o corpo nu ou seminu conforme o local disponível, em cima de uma manta ou na grama verde e onde não haja vento.

Cobrir-se com um lençol branco ou ramos de árvore ralos, pois este é um método muito bom, apanhar o sol por meio de folhagens verdes, embora também possa ser exposto diretamente ao sol, menos a cabeça.

Sempre proteger a cabeça na sombra de uma folhagem, chapéu ou guarda-sol etc. As melhores horas são as da manhã até às 11 horas e depois das 15 horas da tarde.

Deve-se aliviar a pele frequentemente passando uma toalha ou esponja molhada em água fria, sobre toda a superfície do corpo. Principalmente no final do banho deve-se passar água fria.

Quanto à duração do banho de sol deve-se acostumar com poucos minutos, cerca de 5 a 10 inicialmente, principalmente quem tem o corpo fraco.

Mais tarde, já acostumado, pode-se ficar 1 hora ou até 2 horas.

Importante é conseguir suar com estes banhos. Algumas pessoas não conseguem suar e sentem dor de cabeça ou ficam cansadas, então não devem insistir no banho de sol.

Quem nunca apanha sol e de repente vai a uma praia e fica muitas horas exposto ao sol, isto queima a pele, pode provocar insolação e até a morte.

“As partes ou órgãos afetados por dores, congestões, inflamações, tumores ou úlceras, convém cobri-los com argila, folhas verdes ou lenço úmido, porque atuando o sol diretamente nesses processos inflamatórios, aumenta a congestão e a febre local, com prejuízo da cura ou normalidade”. M. Lezaeta Acharan, pág. 158.

O banho de sol pode também ser parcial em vez de total, isto é, quando se expõe ao sol só um braço, só as pernas que estão com problema etc.

É melhor e mais eficaz tomar o banho de sol ao ar livre e não dentro de um apartamento, por exemplo.

Para que o banho de sol faça bom efeito é preciso que a digestão também funcione bem. E justamente o banho de sol e o repouso são poderosos auxiliares da boa digestão. Aprendamos então a tomar sol se quisermos ter boa saúde.

TEMPEROS

Os alimentos naturais já estão temperados na medida certa, são cheirosos e gostosos.

De tanto estragarmos nosso paladar (gosto) e olfato com excitantes e produtos artificiais como o cigarro, o álcool, produtos cadavéricos, nosso corpo já está a pedir sempre mais sabores artificiais, estimulantes e excitantes. Por isso se procura tanto tempero forte.

Em geral os temperos usados não são saudáveis. Os mais usados são o sal, pimentas, mostardas, açúcar, vinagre, noz moscada, raízes fortes, gengibre etc.

Estes produtos podem até ser usados como remédio em certos casos, mas não como temperos. Estes temperos acabam irritando a mucosa do estômago (a pele que reveste o estômago por dentro), os rins e o fígado, aumentam a pressão sanguínea, exageram o apetite, fazendo com que as pessoas comam demais.

Nosso índio brasileiro, por exemplo, não usa sal nem açúcar e temperos como nós usamos e vive muito bem. Nosso alimento é muito diferente por isso um pouco de sal deve-se usar.

O sal, além disso, provoca muita sede e nos faz beber em excesso, retendo a água no organismo. Podemos usar um pouco de sal, mas devemos preferir o sal marinho, natural, porque o sal refinado é assim feito quimicamente.

Quanto ao açúcar refinado nós já dedicamos um capítulo a ele. É um produto muito prejudicial à saúde.

O vinagre, faz fermentar demais a comida no estômago e azeda ou apodrece, tornando ácido o sangue, complicando os rins e o fígado. Se usássemos o vinagre natural de uva, de arroz, de laranja como antigamente não seria problema, mas hoje temos até vinagre de petróleo, o ácido acético que é um produto químico, contendo também corantes para enganar nossos olhos como se fossem de produtos naturais.

Existem tantos temperos naturais, não irritantes e prejudiciais, os quais podemos usar, como exemplo: o limão, a nata, a coalhada de leite, um pouco de cebola, salsa, azeitonas etc.

Quando a terra é fraca e cheia de adubo químico, o gosto dos alimentos nela produzidos perde o sabor natural e por isso usa-se tanto tempero, tentando trazer de volta o sabor natural dos alimentos. Ainda sobre o sal podemos dizer: quem mais sua tem maior perda de sal do organismo e pode comer um pouco mais desse produto do que aquele que não sua e tem vida parada.

Portanto, concluindo este assunto dizemos o seguinte, não condenamos totalmente os produtos que estamos usando como temperos, eles podem ser usados para certos tratamentos, como é o caso do gengibre, noz-moscada, pimenta, mostarda. O que não é aconselhável é usá-los para modificar o gosto dos nossos alimentos. Não é este o seu emprego certo.

TERRA (como usar e para que usar)

A terra tem um poder de curar, muito grande. Ela foi feita pelo nosso criador para podermos viver e para nos curarmos de muitos males. Dela vêm os nossos alimentos.

É estranho que o homem moderno quase não use a terra, perdeu o contato com ela isolando-se com os prejudiciais calçados com sola de borracha. Vive-se poluindo a terra em toda a parte, mas não sabemos usá-la para a nossa saúde.

Os índios utilizam muito a terra como medicamento. Quando são picados por alguma cobra venenosa ou ferroados por uma abelha ou vespa, põem terra úmida ou barro sobre o ferimento e o que acontece: sai o veneno, não incha e a dor é eliminada em poucos instantes. Para curar-se da febre o índio também costuma enterrar-se por algum tempo e depois tomar um banho frio. Basta isso para que a febre desapareça.

Valor medicinal da terra

A terra, como diz M. Lezaeta Acharan “refresca, desinflama, descongestiona, purifica, cicatriza, absorve e acalma, é um laboratório de vida e jamais nos prejudicará a terra pura”.

Pode-se usar a argila em uso interno e externo.

Ela serve para:

– Inflamações no útero, com cataplasmas sobre o ventre se elimina a causa deste mal.

– Úlceras e gastrites, faz-se o cataplasma sobre o ventre todos os dias durante algumas horas.

– Eczemas, aplique folha de repolho esmagada sobre eczema e lave com chás de cascas de barbatimão, crajiru e neem (pode misturar as três).

– Febres internas e externas, deve-se aplicar continuamente argila fria até a febre desaparecer.

– Infecções, usar cataplasma de argila com carvão moído ou então com malva branca ou babosa.

– Prisão de ventre, em uso interno, em algumas pessoas apenas, ela provoca prisão de ventre tomada em jejum. Tomando à noite isto é difícil de acontecer.

– Doenças dos nervos, a terra é o melhor calmante que existe para os nervos. Portanto caminhar descalço na terra ou grama molhada de manhã cedo é remédio especial.

– Picadas venenosas, a terra absorve os venenos das picadas de cobra e insetos venenosos. É preciso colocar já a terra úmida no local da picada e trocar frequentemente como faz o índio. Não se deve demorar, para que o veneno não se espalhe no sangue.

– Cólicas nos rins, fígado e vesícula, a cataplasma morna de argila resolva porque a terra é o maior calmante de dores que se conhece.

– Queimaduras, cortes e feridas, a argila evita infecções e absorve as impurezas da queimadura ou cortes. Se estiver em carne viva é bom colocar folhas de couve e por cima a argila fria. Geralmente não fica a cicatriz. Se for nos pés ou nas mãos, basta colocá-los dentro da argila numa panela ou cocho etc.

– Fraturas e contusões, são curadas mais rapidamente com argila, que é mais ativa, do que com o gesso, e sem deixar complicações. Como se faz? Imobilizar se for um membro, o massagista põe o osso no lugar e aplica-se argila em cima, renovando frequentemente, cada 2 horas mais ou menos, não precisa ficar o dia todo. Isto cura rapidamente; outro preparado bom é o seguinte: 2 copos pequenos de argila, 1 colher de óleo de eucalipto, um pouco de mentruz, 1 colher de sal, 1 ou 2 colheres de arnica.

- Acnes ou espinhas, passar um pouco de argila no rosto, deixar secar, depois esfregar com limão cortado ao meio ou passar suco de limão. Também é bom tomar bastante suco de limão e um pouco de argila.

- Hemorragias, combatem-se colocando grossas camadas de argila sobre a parte afetada. Se for do nariz aplica-se argila fria na nuca.

- Hemorroidas, aplicar sobre ela argila fria. Prende-se com um pano entre as pernas amarrado na cintura.

- Pele, a argila aplicada frequentemente resolve. É bom misturar-se pó de argila com suco de limão, pepino, tomate ou confrei, passar na pele até secar, daí lavar.

- Verrugas, se curam aplicando frequentemente argila fria, cerca de 2cm de grossura, e perseverar no tratamento que poderá levar meses.

- Vermes, a argila em uso interno mata os vermes, usar uma colher de chá cheia de argila num copo com água em jejum ou ao deitar. Ou comer bolinhas pequenas de argila.

- Olhos, usa-se colocar sobre os olhos diversas vezes, um pouco de barro para curar inflamações, conjuntivite. É ótimo misturar mel e camomila.

- Dentes, é melhor do que pasta de dente para limpá-los, e em caso de dor de dente aplicar cataplasma de argila na face, renovando frequentemente.

– Hérnias de disco, isto é, quando estraga uma cartilagem entre as vértebras da coluna na região lombar. Cobrir a nuca e outras partes da região lombar com argila. Feito isto com perseverança cura.

– Varizes, fazer cataplasmas de argila grossa sobre as pernas ou no local das varizes.

– Ciática, se a parte estiver quente aplicar argila fria, caso contrário aplicar argila quente. Pode-se misturar cebola, alho ou limão com a argila. Aplica-se 2 vezes ao dia e à noite pode-se deixar a noite toda.

– Congestão, usar cataplasma de argila que é altamente digestiva. Sem querer comparar: o porco depois que come de tudo vai deitar-se no barro para facilitar a digestão.

– Panarício, fazer cataplasma espessa e usar continuamente, renovando a cada hora mais ou menos.

– Enxaquecas, colocar argila fresca na nuca durante 2 horas mais ou menos. A enxaqueca vem do fígado, estômago que digere mal, prisão de ventre ou vírus do sarampo, encefalite japônica e Trichinella spiralis. Aplicar, portanto argila sobre estas partes para remover a causa.

– Assaduras nas crianças, cura-se passando pó de argila.

– Faringite e amigdalite, usar cataplasma grossa de barro no pescoço mais ou menos durante 2 horas. Depois fazer gargarejos com suco de limão puro.

– Coluna vertebral, fazer cataplasma morna é mais aconselhável do que fria.

– Sinusite, colocar cataplasma na nuca e na região onde dói.

– Pulmões, é mais recomendado cataplasma de argila quente para as doenças dos pulmões, mesmo tuberculose.

– Hepatite, o barro descongestiona o fígado e cura rápido.

– Rins, é preferível usar barro morno sobre os rins doentes. Isto cura os males renais.

– Feridas, colocar argila em pó e depois cataplasma espessa sobre a ferida durante 1 a 2 horas em seguida lavar com chá de confrei, suco de limão ou salmoura (sal e água). A argila puxa até um pedaço de metal ou uma bala de revólver para fora, tal é o seu poder.

– Gravidez, até o último instante é muito bom colocar argila sobre o ventre da mãe para que a criança nasça forte e sadia. Por incrível que pareça, a argila é capaz de corrigir até uma posição errada da criança ao nascer.

Algumas normas para o uso da argila

Como cataplasma:

Colher terra virgem, pura, não importa a cor, em profundidade (meio metro), de preferência no meio do mato e argila, isto é, terra que misturada com a água forma barro, é muito bom o barro (argila) de fazer tijolos.

Peneirar e desmanchar os torrões maiores em seguida secar esta terra ao sol e guardar em vasilha que não enferruje ou oxide como é o caso do ferro, cobre e alumínio que não devem ser usados para guardar o produto. Pode-se usar a terra fresca colhida na hora sem secar evidentemente. Ao usar, misturar água e deixar repousar um pouco até que a argila se desmanche por si.

Misturar bem até formar barro liguento, não usar metal para isso.

Colocar em cima de um banco ou mesa alguns jornais e por cima panos dobrados e em cima destes uma fina camada de barro preparado com argila, de ½cm a 2cm de espessura, não mais porque barro precisa esquentar com o calor do corpo.

Aplicar diretamente em cima da parte do corpo afetada, ou então se estiver em carne viva, colocar antes sobre a ferida uma folha de couve e em seguida o barro por cima.

Amarrar um pano ao redor ou prender com fita adesiva.

Deixar pelo menos durante 1 hora esta cataplasma de barro (assim é chamada), mas se estivermos tratando de feridas internas, como por exemplo, uma úlcera duodenal então é bom deixar durante mais tempo, 2, 3 ou 4 horas para fazer um melhor efeito, ou simplesmente uma noite inteira. De manhã tomar um banho ou passar pano úmido para tirar, se o barro estiver seco é porque tem febre interna ainda.

Observações importantes:

1a. – Só se coloca o barro frio se a parte do corpo a ser tratada estiver quente, porque o barro tem que amornar com o calor do corpo. Se a parte do corpo... estiver fria deve-se colocar argila quente aquecida ao sol ou em banho-maria.

2a. – Se durante a aplicação o corpo estiver com frio, e não conseguir mais esquentar o barro, retirar já a cataplasma de barro.

3a. – Não usar mais de uma vez a mesma argila porque ela puxa impurezas do corpo e lavar bem os panos antes de usá-los novamente.

4a. – Perseverar, isto é, quando se começa o tratamento com argila não se deve interromper, mas sim continuar a fazer cada dia até estar completamente curado.

5a. – Não devemos nos espantar com reações que o barro pode provocar, por exemplo, feridas que surgem inesperadas, dores fortes, úlceras que parecem aumentar e muda a cor da carne da ferida e a carne podre cai dando lugar à carne nova. Isto tudo é um sinal positivo de que a argila está mexendo com o organismo e

conseguindo eliminar as matérias estranhas. Devemos dosar as aplicações de acordo com a resistência do organismo do doente, isto é, se provocar dor muito aguda, faça menos aplicações ou aplicações menos demoradas.

6a. – Antes de começar o tratamento com argila é aconselhável que se limpe o intestino com uma lavagem intestinal ou em certo tempo de preparação com suco de limão e tomando um pouco de argila...

7a. – É melhor fazer a aplicação de barro de estômago cheio do que de estômago vazio.

8a. – Não convém usar plástico ao redor da argila, porque impede a ventilação e esquenta muito a argila.

9a. – A cataplasma de barro sobre o ventre deve atingir desde o peito até a virilha, é errado aplicar só do umbigo para baixo, diz M. Lezaeta Acharan.

UTENSÍLIOS DA COZINHA

Também as panelas, frigideiras, garfos, colheres, facas que usamos na cozinha são importantes para a saúde. Frequentemente lemos ou ouvimos notícias, de grupos inteiros que se intoxicaram numa festa ou restaurante comendo maionese que permaneceu muito tempo em panela ou bacia de alumínio. Realmente o alumínio larga um produto tóxico que se chama hidróxido de fosfato de alumínio, muito prejudicial à saúde. O cobre também deve ser evitado como utensílio na alimentação. Usar então utensílios de que? De esmalte, ferro, pedra, barro, pirex, vidro e menos aconselhados de aço inoxidável.

Quanto aos talheres os orientais como os japoneses e chineses, usam colheres e garfos de madeira ou palitos de madeira, estes sim são muito recomendados.

Para comprovar que o alumínio larga um produto estranho, basta cozinhar um chá de qualquer erva numa panela de alumínio e deixar uma noite toda em repouso dentro dessa mesma panela. De manhã o chá estará escuro e se agitarmos perceberá que há algo estranho depositado no fundo da panela. Isto é o hidróxido de fosfato de alumínio. Este mais cedo ou mais tarde vai prejudicar o nosso organismo.

As frigideiras deveriam ser abolidas de nossas cozinhas, porque os alimentos fritos, devido às gorduras em alta temperatura serem prejudiciais e de difícil digestão.

VEGETARIANISMO

É o regime alimentar baseado só em vegetais, não usando produtos animais.

É tão antigo como Adão e Eva, pois o criador lhes prescreveu como alimento as frutas e toda espécie de sementes (cereais, legumes, nozes, castanhas, etc.).

O regime alimentar:

– Dá maior resistência para o trabalho e para o esporte.

– Proporciona vida mais longa porque não exige tanto trabalho para ser digerido, e não tem o perigo de transmitir doenças, como é o caso dos produtos de origem animal, que nos trazem obesidade, ataques cardíacos, brucelose, diabete, vermes, câncer, do colo e do reto, varizes, prisão de ventre, hemorroidas, aftosa, alergias etc.

– Devido à quantidade de fibras faz o intestino funcionar melhor, evitando a mortífera prisão de ventre.

– Deixa a mente mais livre para raciocinar em profundidade, por isso há tantos cientistas e grandes vultos entre os vegetarianos.

– Torna as pessoas mais calmas e dóceis.

Talvez aqui esteja uma das grandes explicações para a violência, a agressividade do homem moderno. Os produtos animais, sobretudo a carne, comidos em abundância, passam para nós de certa forma, o instinto feroz, agressivo e traiçoeiro desses animais. Um célebre escritor afirma: “Somos o que comemos”.

Podemos observar na natureza como os animais vegetarianos como o boi, o cavalo, as girafas, os elefantes, as renas, comem em grandes manadas um próximo do outro sem se agredirem ou mostrar os dentes. Mas os carnívoros não suportam comer bem próximo ou na presença de outros carnívoros, sem rosnar ou se avançarem... por isso mesmo domar um leão ou tigre é tarefa muito difícil e arriscada. E mesmo depois de aparentemente domado pode nos atraiçoar com uma patada mortal se surgir a oportunidade. Isto não acontece com os animais frugívoros ou herbívoros, portanto vegetarianos.

O homem por natureza é frugívoro, isto é, tem o seu corpo adaptado para comer e digerir frutas. A isso nos referimos quando falamos sobre a carne. Mas há pessoas que argumentam assim: se eu tiver que comer só frutas, verduras ou cereais e amêndoas e deixar a carne não vou ter força para o trabalho.

Realmente a mentalidade predominante entre o povo tornou-se carnívora...

Quanto aos que dizem que os vegetais não geram forças suficientes para o organismo, eu gostaria que me respondessem onde o elefante, o carneiro, o cavalo, o rinoceronte tiram tanta força e resistência?

Escolham o mais forte animal carnívoro e façam uma prova de resistência com um cavalo, com um boi ou um camelo e verão como a carne realmente não dá resistência. É por isso que a maioria dos grandes atletas mundiais hoje são vegetarianos, para terem maior resistência.

"O vegetarianismo equilibrado diminui e acaba com as despesas de farmácia porque não favorece as enfermidades". Erni Köhler, em Tenha Saúde Alimentando-se Bem, pág. 8.

Mas nem tudo é ouro. Cabem aqui alguns esclarecimentos que eu considero muito importantes. Muitas pessoas se entusiasmam devido a uma palestra ou a um livro sobre o vegetarianismo e querem ser vegetarianos radicais de um dia para o outro, mas acabam se dando mal. Ficam então decepcionados com o vegetarianismo, ficam frustrados.

Durval Stockler de Lima afirma: "muitas vezes vi morrer de câncer vegetarianos ardorosos e estritos. Isto me perturbava sobremaneira". E um pouco adiante afirma: "CREIO HONESTAMENTE QUE OS FILHOS DE DEUS SINCEROS E LEAIS, NÃO DEVEM SER DOENTES".

Realmente quem estiver em perfeita harmonia com a natureza não fica doente, porque a natureza é a farmácia de Deus, mas em que consiste então o erro dos vegetarianos?

Primeiramente é preciso não querer ser drástico, pois a natureza não dá saltos. Estamos acostumados a comer comida muito excitante como a carne, o café, o chá, os condimentos, etc., se deixarmos isso tudo repentinamente o corpo pode ter reações até desagradáveis. Pois até um fumante bem viciado, quando larga repentinamente o cigarro costuma sentir efeitos desagradáveis. Portanto é preciso acostumar o nosso organismo aos poucos com o novo regime alimentar.

Outra lei importante é a seguinte: se tirarmos alguma coisa necessária ao corpo temos que repor ou substituir adequadamente. Por exemplo se eu perco muita água pelo suor, preciso tomar novamente para reabastecer o organismo, pois sem água não se vive. Aqui está um aspecto muito importante. Muitos deixam de comer carne à qual estavam acostumados e não a substituem adequadamente, causando desnutrição.

Sabemos que a carne tem proteínas chamadas completas, de que o corpo precisa.

Deixando de comê-la é preciso então substituí-la certo. E quais alimentos substituem a carne, isto é, têm proteínas completas? Os principais são os seguintes:

– a soja, a mais rica, tem o dobro de proteínas da carne;
– o queijo e o ovo;
– castanha-do-pará;
– levedo de cerveja;
– gérmen de trigo;
– creme de leite;
– gergelim;
– sementes oleaginosas (nozes, amendoim, castanhas, etc.)
(veja mais detalhes sobre proteínas no capítulo sobre elas).

Concluindo este detalhe, podemos dizer que só as verduras ou frutas para o corpo humano deixam algo incompleto porque não possuem muitas proteínas, as quais são fundamentais para formar o organismo e dar resistência às doenças e infecções.

Por isso existem ainda vegetarianos que adoecem porque não se alimentam corretamente e também porque misturam demais os alimentos provocando fermentações inadequadas. Também temos que levar em conta os agrotóxicos aplicados nos vegetais.

E Durval Stockler de Lima achou a resposta para sua indagação: porque ainda existem vegetarianos doentes? Ele atribui isso principalmente ao problema de “combinação” e “fermentação” e citando livros de E. G. White diz: “mesmo os alimentos bons e bem combinados, mas comidos sem sobriedade (em demasia) causam fermentação”. Ele conclui dizendo: “evitemos as más combinações que causam fermentações, e teremos evitado as doenças”. Isto ele provou na sua própria vida conforme ele relata à página 53 do livro Nutrição Orientada.

Outra coisa importante é tornar-se vegetarista e não vegetariano no início.

Vegetarista é a pessoa que come predominantemente produtos vegetais, mas embora não coma carne, alimenta-se com alguns produtos animais como o ovo e o leite. Neste caso, chama-se ovo-lacto-vegetariano. Isto é importante, principalmente no início para que se acostume o organismo e não se deixe faltar proteínas.

Mas quem diariamente se alimenta de frutas e verduras, cereais integrais, alguma oleaginosa ou a soja pode esquecer para sempre os produtos animais, porque estará dando ao organismo tudo o que ele necessita.

RECEITAS IMPORTANTES

1ª - DEPRESSÃO:

Escalda pés: deixando os pés na água bem quente por 4 minutos e 1 minuto na água fria, (mas não gelada). Fazer 4 vezes em cada balde, iniciando com água quente e concluindo com água fria.

Argila na cabeça: aplicar em cima de panos dobrados e por cima da argila um pano ralo tipo fralda, daí aplicar na cabeça e enfaixar bem, e pode deixar a noite toda. Fazer até curar.

Receita da cebola, alho e mel: 5 cebolas, 3 cabeças de alho, 0,5 kg de mel. Bater no liquidificador e guardar na geladeira num vidro. Tomar 1 colher das de chá 3 vezes ao dia, antes ou após as refeições.

Chás: são indicados o mentrasto (erva de S. João), cipó-mil-homens (se não tiver problemas cardíacos), alecrim.

2ª - CÁLCULOS RENAIS:

4 folhas de lima da pérsia;

2 colheres das de sopa de cipó insulina (ou quebra-pedra);
2 colheres das de sopa de raiz de salsa (salsinha de tempero);

Ferver as raízes 5 minutos, acrescentar as folhas e deixar em infusão 10 minutos. Depois coar e tomar no mínimo 1 litro de chá por dia, por 48 horas.

3ª - ALCOOLISMO:

Aplicar argila misturada com chá de cipó mil homens (jarrinha ou cassaú) na testa, numa espessura de 1 centímetro e deixar por três horas no mínimo (melhor a noite toda), durante 25 a 30 dias.

Tomar três copos de suco de couve ao dia, um copo 10 minutos antes de cada refeição.

Também são muito bons o suco de limão e maracujá.

Observação: isso elimina seguramente o vício.

4ª - CÂNCER E DIABETES:

Existe um vermezinho chamado Fascíola hepática, é muito perigoso porque causa diabetes, câncer, tumores, cistos, manchas na pele, dores, etc. Também Mumps vírus causador de câncer será eliminado assim.

Quase todo Câncer tem este vermezinho presente. Mas é fácil de eliminar.

Faça chá forte de um pedaço de cipó-mil-homens (rachar no meio para aproveitar bem a força da planta), ferver 6 a 8 minutos, coar e misturar com argila natural (não serve a esterilizada porque é morta), e aplicar até a espessura de 1

centímetro sobre a parte afetada (local do câncer), e também sobre o fígado sempre morna, durante 15 a 25 dias seguidos, por 3 horas ou melhor durante à noite toda.

Assim também se elimina a Diabetes, aplicando sobre o pâncreas. Aconselha-se que seja argila morna sobre o pâncreas e fígado, coluna, pulmões, rins, quando precisa aplicar nestes órgãos.

5ª - FUMO, TABAGISMO

Aplicar argila com chá de cipó mil homens (cassaú, jarrinha) na testa por 20 dias, na espessura de 1 centímetro e deixar por três horas no mínimo, ou a noite toda.

Tomar três copos de chá de uma dessas ervas ao dia:

– tansagem;
– dente de leão;
– cipó suma;
– cipó açougue.

Observação: Se aplicar argila com o cipó mil homens e tomar o chá da quina consegue-se eliminar em 15 dias o vício do fumo.

6ª - ÓLEO DE COPAÍBA:

Extraído de uma árvore da Amazônia é de múltiplas utilidades.

É antisséptico, anti-inflamatório, analgésico, cicatrizante externo e interno. Uso externo: massagens para dores reumáticas e outras, para umbigo de nenê, blenorragia, cortes, lesões, feridas antigas, mas nunca passar bem em cima das feridas e sim em redor.

Uso interno: toma-se 1 gota para cada 10 kg de peso corporal. Por exemplo, quem pesa 70 kg pode apenas usar 7 gotas por dia. É melhor engolir com um pouco de açúcar ou miolo de pão para não arder na garganta.

Pode-se usá-lo por 20 dias seguidos ou mais.

Indicação: é especial para vias respiratórias (bronquites, gripes, efizema pulmonar, pneumonia, tuberculose), para úlceras e gastrites, para combater a bactéria do tétano que a maioria das pessoas adultas tEm no corpo originando muitas dores nos nervos, coluna, nuca, etc. Importante associar seu uso nesse caso com chá de cordão de frade ou tarumã.

O óleo de copaíba é antibiótico também e melhora a imunidade.

7ª - VINAGRE DE MAÇÃ NATURAL:

Feito em casa ou comprado.

Indicações: colesterol, triglicerídeos, artrite, reumatismo, dores musculares, fadiga crônica, pressão alta, dor de cabeça, dor de garganta, queda de cabelo, emagrecer, doenças de pele, circulação elasticidade dos tecidos, caspa, seborreia, varizes, queimaduras, doenças dos dentes e das gengivas, antibiótico, para cãibras, pedras nos rins e vesícula, inflamação nos rins e bexiga, esterilidade, evita o aborto e facilita a digestão, ótimo para combater intoxicação alimentar.

Dose: 1 colher das de sopa de vinagre, 1 colherinha de mel, 1 copo de água.

Beber antes ou após as refeições ou a qualquer hora. Também pode ser usado sem o mel.

8ª - RECEITAS DE XAROPES PARA BRONQUITES:

A – 1 maço de agrião
1 colher de sopa de canela moída
1 colher de sopa de mel
1 colher de sopa de água
1 colher de sopa de tutano
1 gema de ovo caipira

Misturar tudo e tomar 1 colher de sopa de três à quatro vezes ao dia.

B – 1 gema de ovo caipira
1/2 copo de suco puro de uva
1 colher de sopa de mel

Tomar em jejum e ao deitar 1 colher das de sopa até curar.

C – suco de três limões
2 colheres de sopa de mel
um punhado de salsa fresca (salsinha de tempero)

Modo de preparar: deixar os ingredientes por uma noite num recipiente depois coar.

Tomar 1 colher de sopa 3 vezes ao dia

D – XAROPE DA BANANEIRA

Pega-se um coração, umbigo (que era flor), ou cachopa, que está pendurado na ponta do cacho de banana. Corta-se bem fino, mistura-se 1 kg de açúcar cristal, mascavo, ou mel, e coloca-se esta mistura dentro de um pote de cerâmica (barro ou argila) novo e bem lavado. Deixa-se em repouso por 48 horas. Coa-se o líquido que se formou, guardando-o num vidro na geladeira, para não estragar.

Dose: tome um colher das de sopa em jejum e outra ao deitar, durante 15 dias, mas não tome gelado. Interrompa 15 dias e prepare novamente, tomando mais 15 dias. Sempre assim, até completar o tempo de 4 meses. Isso cura bronquite com segurança.

9ª - RECEITA CEBOLA, ALHO E MEL:

05 cebolas
03 cabeças de alho
1/2 kg de mel

Bater no liquidificador, guardar num vidro na geladeira.

Dose: uma colher das de chá 3 vezes ao dia, na hora das refeições (antes, durante ou depois).

Finalidades: desentupir rapidamente as artérias coronárias, evitar infarto e derrame cerebral, combate colesterol e triglicerídeos, abaixa a pressão sanguínea, combate gripes e resfriados etc.

Observação: a cebola roxa é melhor que a branca.

Contraindicações: úlceras, colite e pressão muito baixa. Os diabéticos também devem evitar.

Indicações:

Ácido úrico
Amigdalite
Blenorragia
Bronquite
Catarro pulmonar
Catarro no estômago
Ciática
Cirrose
Colesterol
Circulação do sangue
Depressão
Derrame cerebral
Dengue
Doença de chagas
Dor de cabeça
Dores articulares
Dores musculares
Enxaqueca
Garganta inflamada
Hipertensão
Malária
Parkinson
Prostatite
Mumps vírus

Sinusite
Coração: taquicardia
Palpitação cardíaca
Enfarto
Pericardite
Angina
Apoplexia
Síncope cardíaca
Coronárias entupidas
Arritmia
Pulmões
Tétano
Tuberculose
Varizes
Escherichia coli
Cisticercose
Vírus do sarampo
Herpes simples
Bactérias em geral
Vermes
Giárdia
Cândida Albicans
Fascíola hepática

10ª – A CURA PELO ÓLEO DE GIRASSOL

Do relato do Dr. Karach, um dos participantes do encontro da associação Allucraina de oncólogos (os que estudam a formação de tumores ou neoplasmas) e bacteriólogos, onde foi explicado um processo de curar o corpo humano, de maneira muito simples, usando óleo de girassol (Araschid).

Os resultados deste método de cura causam admiração e dúvida sobre o conteúdo do relato do Dr. Karach. Mas, depois da supervisão de sua terapia de óleo, cada um pode experimentar a veracidade de seus argumentos e a eficácia no seu próprio corpo.

De certo é mais do que admirável que com este método biológico neutralizado, sucessos desta maneira possam ser alcançados, tanto no tratamento quanto na cura de doenças, "enquanto pode se desistir de operações cirúrgicas e de tomar remédios, muitas vezes com consequências nocivas e efeitos colaterais". O Dr Karach expôs que o princípio essencial desse método curativo é especialmente simples, isto é, consiste no sorver ou chupar do óleo na cavidade da boca, e que depois a cura será realizada pelo próprio organismo humano. Desta maneira é possível curar células, tecidos e todos os órgãos humanos ao mesmo tempo. Com isso se impede a aniquilação da microflora e de destruir o organismo humano. Pois assim está preservado o seu equilíbrio e, como última consequência, também a duração de sua vida. O homem praticamente só vive a metade do que poderia viver. Ele poderia alcançar 140 a 150 anos. Com este método consegue-se uma cura perfeita de **dor de dente, tromboses, doenças crônicas do sangue, artrose, eczema, úlceras do estômago, doenças do intestino, do coração e doenças das mulheres**.

Previne-se e cura-se ao mesmo tempo outras doenças perigosas à vida, tais como: doenças crônicas do sangue, paralisias, doenças dos nervos, do estômago, dos pulmões, do fígado, e a doença do sono que aparece epidemicamente. Esse método de cura ao mesmo tempo recupera o organismo inteiro, mas também previne os perigos do infarto. "Eu com isso

tenho curado completamente a minha doença crônica do sangue, da qual estava sofrendo há quinze anos e também minha artrose" – afirma o Dr. Karach.

Processo de cura

Aplicação: óleo de plantas, o melhor é o óleo de girassol.

Máximo: 1 colher das de sopa.

Mínimo: 1 colher das de chá. Toma-se o óleo lentamente, sem esforço e sem precipitação, o qual será sorvido pela boca, bochechando entre os dentes durante 15 a 20 minutos. O óleo não pode de modo algum ser engolido.

No começo ele está consistente, mas depois se torna mais fluido e aí deve ser cuspido fora. O líquido cuspido fora deve ser branco como o leite. Se ainda for amarelo é sinal de que o bochecho foi curto demais. Depois de cuspir, a cavidade da boca deve ser lavada com água várias vezes e deve-se limpar os dentes com escova. O líquido cuspido fora é muito venenoso, por isso deve-se limpar bem e desinfetar a pia ou o vaso. No líquido cuspido fora estão grande quantidade de bactérias, várias excitações de doenças e outras substâncias nocivas. Examinando uma gota desse líquido no microscópio (aumentando 600 vezes) poderíamos ver uma espécie de fibras movimentando-se. Justamente estas fibras são micróbios na sua primeira fase de desenvolvimento. É muito importante saber que durante o tempo em que se sorver e bochechar, a assimilação do nosso organismo se reforça e assim se pode chegar a um estado de saúde duradoura. Um dos efeitos mais extraordinários é a **fixação dos dentes frouxos, a melhora das gengivas sangrentas e os dentes tornam-se visivelmente brancos**.

Para bochechar a melhor hora é de manhã, antes do desjejum. Para apressar o processo de cura pode-se repetir esse método 3 vezes por dia, antes das refeições, com o estômago vazio. Com isso o processo da cura será mais rápido e eficaz.

Deve-se fazer o tratamento tanto tempo quanto for necessário para recuperar suas forças originais, o vigor e o sono tranquilo. Depois de acordar não deve existir nenhum cansaço e não devem mais existir saquinhos de lágrimas debaixo dos olhos.

Deve-se ter uma fome sadia, um bom sono e uma boa memória. Aqui talvez alguém poderia censurar que no começo podia-se ter sofrido um agravamento aparente, o qual é possível com pacientes sofrendo de várias doenças. Isso acontece especialmente quando os vários focos de doenças começam a ser expelidos, ou um foco inflamado da doença influencia outro, o qual futuramente causaria uma doença grave, ou mesmo a morte. Não existe por isso nenhum motivo para interromper o processo de cura, também quando se percebe a temperatura mais alta, ou seja, febre. Uma deterioração é um sinal de que a doença diminui e o organismo se restabelece. A própria cura só se faz durante o sorver do óleo. Quantas vezes por dia, cada um deve sentir. Doenças fortes, agudas, serão curadas em dois a quatro dias. Doenças crônicas precisam, às vezes, de um ano de tratamento. Nós nos permitimos reimprimir a tradução feita na Rússia. Note bem da tradutora Ucraine – veja no começo: Associação Allucraine = de toda Ucrânia (parte da Rússia antiga do sul, mais no oeste da Iugoslávia, ao redor de Chernobyl...) Obs. Devo um agradecimento especial à irmã Siegtrub Ibscher OSB de Itapetininga-SP, que me mandou uma cópia em alemão e também em português desse tratamento interessante.

11ª – DOR NA COLUNA, ARTICULAÇÕES E MÚSCULOS

A dor não é um mal, mas sim um bem, avisando-nos de que algo está errado no organismo. Sufocar a dor com produtos químicos desconhecendo suas causas, pode ser perigoso.

Há milhões de brasileiros travados da coluna, pernas, quadris, etc... e pensam que não tem mais nenhuma solução. As artrites e as artroses, as tendinites, as fibromialgias, as ciáticas e as hérnias de disco estão a desafiar os profissionais da saúde, os quais desconhecem suas verdadeiras causas, porque não lhes foi ensinado na faculdade.

1o . Rickettsias: São parasitas que se desenvolvem em artrópodes, tais como carrapatos, piolhos, pulgas e micuins e passam para os animais infectando-os com uma espécie de fungo tão pequeno que consegue entrar nas células a começar pela coluna vertebral depois se espalha pelo organismo todo. O carrapato pode também atingir diretamente os humanos com suas picadas. O maior transmissor da rickettsia hoje é a vaca através de leite cru e derivados como a coalhada, queijo branco. O que

acontece? Forma-se uma forte febre interna capaz de deformar até os ossos causando artrites deformantes enquanto a pele permanece fria. Causa dores por todo o corpo e trava fortemente as articulações. Quando atinge o cerebelo comando dos movimentos trava os nossos membros. Pelo menos 40 doenças diferentes são decorrentes das rickettsias, entre elas a fibromialgia, mal de lyme, febre maculosa, a febre Q, o lúpus, as artrites deformantes e artroses etc.

2o . A paralisação das paratireoides: são glândulas encarregadas da distribuição do cálcio no organismo. Quando falham surgem as calcificações, tais como bico-de-papagaio, esporão, hérnia de disco, tendinites (calcificação nos tendões, é inútil operar), ciática etc.

3o . A gota: devido às falhas nos rins, tais como cálculos, areia, insuficiência, cistos e etc. Isso deixa o ácido úrico depositado nas articulações e causa fortes dores e inchaço.

4o . Substâncias estranhas: restos de alimentos não digeridos e toxinas originam um sangue viscoso e contaminado gerando fortes dores reumáticas, e dificultam a circulação sanguínea.

5o . Herpes Circinado e Citomégalo: especialistas em travar os quadris.

Solução para cada caso:

1o . Se for a rickettsiose aplica-se argila misturada com chá de cipó mil homens na coluna toda, deixa-se por 3 horas ou então uma noite toda. Isso precisa ser feito por 15 dias seguidos. Tomar chá de: chapéu de couro, cipó escada de macaco, cordão de frade, urtigão (qualquer parte da planta), salsaparrilha e conto-de-lágrimas. Pode-se misturar até 8 ervas diferentes no mesmo chá e tomar por 20 a 30 dias. Todas as rickettsias desaparecerão e as dores também. Evitar 100% leite e derivados crus.

2o . se forem as paratireoides a causa, basta aplicar argila umedecida, por 20 dias na garganta por 3 horas diariamente e essas glândulas voltarão a trabalhar devolvendo o cálcio das calcificações aos ossos, seu verdadeiro lugar.

3o . se for gota ou ácido úrico, elimina-se com chá de urtigão , cavalinha e quebra-pedra, receita essa que elimina os cálculos ou areia dos rins em 5 dias.

4o . se for reumatismo, trate como reumatismo.

5o . se forem herpes, basta tomar chás de salsaparrilha, crajiru, fruta de macaco, trapoeraba, carobinha do campo, chá-de-bugre e bardana.

12ª – PERTURBAÇÃO MENTAL, ESQUIZOFRENIA, PRIONS

Estou neste momento tratando de um assunto muito sério, com minha larga experiência no trato com centenas de casos desses solucionados naturalmente.

Há pessoas que mudam de comportamento, às vezes repentinamente. De pessoas calmas que eram, tornam-se agressivas, desconfiadas de todos, com mania de perseguição, confusão mental, indecisão, choros inexplicáveis, mania de vingança compulsiva etc.

Isto em geral tem duas causas: PRIONS e um verme chamado entamoeba histolítica. Eu explico.

PRION é uma partícula proteica infecciosa, isto é uma proteína que sofreu mudança estrutural dentro das células, a qual origina doenças degenerativas muito graves, denominadas: encefalopatias espongiformes transmissíveis, pois deixa o cérebro todo em forma de esponja, esburacado. Isso deixa a pessoa completamente perturbada da cabeça desenvolvendo 8 tipos de doenças, tais como:

1. mal de Creutzfeldt Jacob; a versão do mal da vaca louca em humanos;
2. mal de Gerstmann-Straussler-Scheinker;
3. mal da vaca louca;

4. mal de Crohn;
5. mal de Hodgkin;
6. mal de Alzheimer;
7. mal de Parkinson;
8. Esquizofrenia.

A pessoa fica muito perturbada, perde a lógica do raciocínio normal, fica agitada, não dorme, também influi para criar depressão, altera o estado emocional, fica retraída, fica trêmula como a vaca louca, paranoia, medo.

O príon não se consegue eliminar totalmente do corpo, mas apenas controlar o avanço, pois ele fica refugiado ou incubado em algum lugar no corpo.

Muitas vezes vem ainda acompanhada de um verme a chamada entamoeba histolítica, a qual se elimina com muitos tipos de ervas.

Se além disso tudo a pessoa dorme num lugar radiativo e tem depressão grave, vem a esquizofrenia ou loucura. Mas graças a Deus descobrimos um tratamento que dá certo se a doença não estiver avançada demais.

Tratamento:

Aplica-se argila misturada com o chá de cipó mil homens na cabeça toda, por 3 horas ou noite toda, durante 20 dias seguidos.

Se tomar Própolis verde ajuda muito, 15 gotas com água 3 vezes ao dia, para fortalecer a imunidade.

Plantas indicadas: carqueja, crajiru ou Pariri, fruta de macaco, cipó insulina, ginkgo biloba, graviola, ipê roxo, mulungu, quina, salsaparrilha (mas não misturar esta com o chá de cipó mil homens), unha de gato, urtigão. As negritadas são as mais fortes.

Estas mesmas ervas eliminam todos os vermes presentes.

– Importante é proteger-se das radiações telúricas (que vem da terra), mudando a cama ou usando plástico preto por baixo do colchão.

– Combater também a depressão, veja este assunto no livro.

Nunca desista, sempre há uma solução, persevere.

13ª – LEVEDO DE CERVEJA OU LEVEDURA DE CERVEJA

É um excelente alimento formado por um cogumelo ou fungo unicelular, chamado cientificamente de Saccharomyces cerevisiae, o qual fabrica vitaminas para poder viver e se multiplicar.

As fábricas de cerveja usam esses seres vivos em forma de fermento, para fabricar a cerveja. Eles vivem em média 3 meses. O levedo de cerveja em pó ou comprimidos vendidos em farmácias ou casas de produtos naturais não têm vida, e não servem para fabricar cerveja, evidentemente. Mas é um alimento muito rico em vitaminas e sais minerais, além de proteínas e elementos raros.

A levedura é na verdade um milagre da natureza, altamente nutritiva.

Utilidades do levedo de cerveja:

Melhora a pele dos jovens, combate acnes, prolonga a vida, dá muita disposição, fortifica o cérebro, melhora o raciocínio porque tem muito fósforo e vitamina B1, reconstitui a flora intestinal quando estiver destruída, faz uma desintoxicação geral do corpo, ajuda a combater o câncer, melhora a digestão. É um alimento ideal para os vegetarianos, pois substitui a carne com muita vantagem.

Como usar:

Uma colher das de sopa de levedura em pó após cada refeição. Se forem comprimidos, pode se tomar 4 a 8 comprimidos ao dia, crianças só metade disso.

Também as mulheres grávidas podem usar, é ótimo. Há uma maneira de disfarçar um pouco o gosto, com sucos naturais.

Observação: para quem sofre de alergia ou asma não é recomendado, pois é uma espécie de fungo.

LEMBRETE

Lembre-se de conferir a **parte II** desta obra, onde são informadas as causas, consequências e tratamento natural para a grande maioria das doenças da atualidade.